# د بریالیو نجونو راز

کارا الویل لیبا



ژباړنه: وړمه وردگ

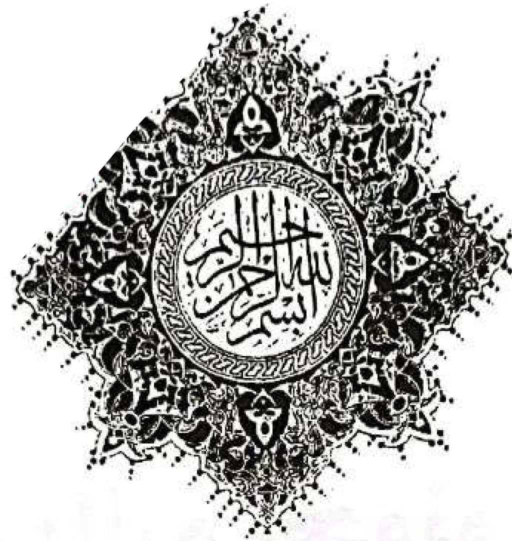
# د بریالیو نجونو راز

لیکواله

کارا الویل لیبا

ژباړنه

وړمه وردګ



**د بریالیو نجونو راز**

ليکواله: کارا الويل ليبا
ژباړنه: وږمه وردګ
ډیزاین: حسيب الرحمن ساحل
خپرندوی: اکسوس کتابپلورنځی
چاپځی: وایګل چاپ
چاپ کال: ۱۳۹۸ / ۲۰۲۰
**بیه: ۱۳۰؋**
پته: افغانستان-کابل، دریمه ناحیه، د دهبوري پارک جنوبي دروازې ته مخامخ
ISBN: 978-9936-653-31-3

0202 504 652, 0798 98 96 96
aksosbookstore@gmail.com
aksos book store aksosbookstore
www. aksosbookstore.af

## ډالۍ

ټولو هغو نجونو ته ډالۍ چې زړه کې هيلې پالي او د رښتيا کېدو لپاره يې هڅه کوي؛ دوی پوهېږي چې کله يو څه په ذهن کې انځوروئ شي، نو پر واقعيت يې هم بدلولی شي.

*ورمه وردګ*



# لیکلړ

## سریزه

ښځه نیمګړې نه ده، بلکې داسې بشپړ موجود دی، چې د نسلونو پالنه، روزنه او بدلون په کې نغښتی دی.
*داین مریچایلډ*

نن سبا له هېښوونکې پېښې سره مخامخ یم، ګومان کوم د نړۍ یو شمېر ښځو په خپل ژوند او دنده کې د بریا او خوښۍ راز موندلی دی. له نېکه مرغه د دغو ښځو شمېر ورځ تر بلې مخ په زیاتېدو دی. داسې ښکاري لکه په دوی کې چې کوم پټ ځواک پروت وي. په اصل کې دوی یو جادويي راز موندلی دی. پوهېږئ راز څه دی؟ دوی مثبت فکر کوي، د یو بل ملاتړ کوي او باور لري چې خپلو هیلو او غوښتنو ته رسېدلی شي. په همدې توګه تاسو هم کولی شئ.

له ربښتیا به نه تېرېږو؛ دنده، مدیریت او د کاري ژوند سمون ستونزمن دي. ان ډېرې ښې او بریالۍ ښځې هم په لومړیو کې، په یوه دنده کې تر ګومارنې وروسته نه دي بریالۍ شوې، که څه هم بریا ته د رسېدلو هره لاره یې تجربه کړې، زیارونه یې ګاللي او سختۍ یې پر ځان منلې، خو هېڅ لازمه پایله یې نه ده تر لاسه کړې؛ مګر کله یې چې خپل لیدلوری او ذهنیت بدل کړی، هره ستونزه حل او د لارې خنډونه لېرې شوي دي.

تاسو به هغه وخت بریالۍ شئ، چې پر خپلو وړتیاوو باور ولرئ، منفي فکرونه مو له ذهنه پاک کړئ او ټولو هغو شیانو ته په لوړ غږ (نه!!) ووایئ چې موخو



ته د رسېدو په لار کې درته خنډ جوړوي. ډاډه یم، که تاسو ځانونه د مثبتو، پیاوړو او هوډمنو ښځو په کتار کې وانګېرئ، نو بریا به مو په خپله ځان ته در بللې وي. کله چې ښځې په ربښتینولۍ سره د یو بل ملاتړ کوي، بېځایه خبرې شاته پرېږدي او د یو بل تر څنګ درېږي، نو یوه ښېسارې او ژوندۍ پدیده رامنځته کېږي.

که د ځان لوړ ښودلو او بې ځایه ستاینې تېرې شو، خپلې نیمګړتیاوې ومنو او د بشپړولو لپاره یې هڅې وکړو، بیا به مو هم یوه بله ښېسارې پدیده رامنځته کړې وي. په همدې توګه کله چې موږ د خپلو لاسته راوړنو او ماتو په اړه په ربښتینولۍ سره غږېږو، نو د پیاوړتیا پر لور یو ګام وړاندې اېږدو.

دا چې ځینې ښځې د ژوند په چارو کې ځانونه کمزورې ګڼي، لامل یې په ذهن کې د یوه منفي الګو ټاکل دي؛ دوی په ځان کې د پټ ځواک موندلو لپاره مینې، ملاتړ او لارښوونې ته اړتیا لري. د همدې لپاره هره ښځه باید د داسې نورو ښځو په لټه کې شي، چې خپلې هیلې یې څارلې وي، پر خپلو متو یې ځانونو ته ښه ژوند جوړ کړی وي او په هماغه لوړو بوټانو یې د موخو پر لور کلک ګامونه اېښي وي.

## له بده مرغه، دا کار دومره هم اسانه نه دی.

دا چې ولې ښځې په ځانغوښتنې او حسادت مشهورې دي، کوم راز نه دی، ما په خپله هم دا شان ډېرې ښځې لیدلې دي او که ربښتیا راباندې وایئ، زه په خپله یو وخت له دې ډلې یوه وم. زه داسې نجلۍ وم چې ټوله ورځ به یې غیبت کاوه او غیبت به ورپسې کېده. پوهېږئ؟ دواړه حالتونه ډېر دردوونکي دي.

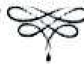
ولې باید ښځې تل د یو بل د حسادت، بېځایه سیالۍ او منفي لیدلوري قرباني شي؟ ولې مور ښځې دا لیدلوری نه منو چې که د تخریب پر ځای د یو بل ملاتړ وکړو، ژوند به لا زړه راښکونکی شي؟ د دې پوښتنو پر ځواب زه هم نه پوهېږم، خو یو څه ښه راته مالوم دي، هغه دا چې د سکې پر بلې خوا ژوند ډېر ښکلی دی.

## زه څوک یم او ولې دا کتاب لیکم؟

په ۲۰۰۸م کال کې مې یو شخصي وبلاګ جوړ کړ. دا بلاګ په ما کې د بدلون لامل شو او یو ډول پرمختګ یې را په برخه کړ. هره اونۍ به مې لوستونکو ته لنډې کیسې خپرولې او هڅه مې کوله دوی ته نوي شیان ور زده کړم. د ژوند له دومره دردونو او ستونزو سره ما خپل هدف موندلی و. د وخت په تېرېدو مې له خپلو هغو لوستونکو سره اړیکې ټینګې کړې، چې له نورو سره مرستې ته لېوالې وې، ځکه دوی له وړاندې ځانونه بدل او متحول کړي وو.

هره اونۍ به د نړۍ له ګوټ ګوټه د ښځو پیغامونه راتلل، دوی به ویل چې زما لیکنې او مطالب په ډېرې لېوالتیا سره لولي. ما به هم دوی ته وخت ورکاوه او هر پیغام به مې ځواباوه. که دوی به کومه پوښتنه درلوده، ما به تر ټولو ښه ځواب ورته لټوو. که یې کله یوازې د خپلو خبرو د اورېدلو لپاره یو غوږ غوښته، نو په حوصلې او زغم به مې یې خبرې اورېدلې او ښې لارښوونې مې ورته کولې.

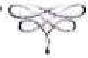
وبلاګ له لوستونکو سره د اړیکو په ټینګولو کې ډېره مرسته راسره وکړه. ما ته ډېر په زړه پوري وو، چې په استرالیا، سویډن او انګلستان کې مې له ښځو



سره خبرې کولی شوی. موږ پرته له دې چې خپل ماضي یا تېر په پام کې ونیسو، د راتلونکې په اړه مو هیلې او وېرې سره شریکولې. زما او د لوستونکو تر منځ خوځنده انرژي داسې وه، چې زه یې په الفاظو نه شم بیانولی. زه نه پوهېدم چې د ژوند د یوې برخې په شریکولو سره مې، نورې ښځې تر اغېز لاندې راوستی شم. دوی هم د خپلو کیسو په بیانولو سره زه ډېره اغېزمنولم. دا هغه څه وو چې د بلاګ د جوړولو پر وخت مې یې فکر هم نه و کړی. زه پر دې هم نه پوهېدم چې د ژوند کوم لوری زما په تمه دی، یوازې دومره پوهېدم چې بلاګ ما یوې لویې خوا ته بیایي.

۲۰۱۵م کال ډېر ژر را ورسېد او د بلاګ نوم مې په (بریالۍ او خوشالوونکې دنده) واړاوه. هغه وخت یې مشره چلوونکې یم او قانوني جواز مې یې هم ترلاسه کړی و. د تېرو څلورو کلونو په ترڅ کې مې څلور کتابونه چاپ شول، چې د ډېرو پلورل شویو کتابونو په کتار کې یې ځای وموند. همدارنګه په بېلابېلو مجلو لکه، کوزمو، ماري کیلر، ګلارمو او شیپ کې زما په اړه مطالب خپاره شول او په منظم ډول مې په داخلي او خارجي ټلویزیوني خپرونو کې ګډون وکړ. د یوه معمولي بلاګ چلول نور نو ما ته د یوې دندې په شان شوي دي. اوس دا هر څه راته رسالت، ارمان او دنده ده. زه په همدې شیانو ساه اخلم او ژوندۍ یم.

تر ننه مې له زرهاوو ښځو سره مرسته کړې چې ذهنیتونه یې بدل کړي، ژوند او کاري چارې لاښې پر مخ یوسي. زه له نوښتګرو ښځو سره له کار کولو خوند اخلم. پوهېږم هغه ښځې چې خپلې ربښتینې غوښتنې څاري، یو نادر حس یې په وجود کې ژوندی وي او پر دې هم پوهېږم، هغه کسان چې ښځې تر بېځایه پوښتنو لاندې راولي، دوی ته څه حس ورکوي. زه ښه



پوهېږم چې کله څوک موخې ته د رسېدو په لار کې له وړاندې مناسبه او روښانه نقشه ونه لري، چا ته څه احساس پیدا کېږي.

تر ټولو ښه حس د داسې چا موندل دي چې سمې لارې یې وهلې او موخې ته رسېدلي وي. د داسې کسانو موندل ډېر گټور تمامېږي چې د خپلې بریا راز ووایي، ترڅو ورونه درته خلاص کړي او که اړتیا وه ملتیا مو وکړي. کله چې وینم ښځې په ربښتینولۍ سره د یو بل ملاتړ کوي، ما ډېره هڅوي او ښه حس راته پیدا کېږي. دا پېښه هره ورځ زما د ټولنیزو رسنیو د دوستانو تر منځ پېښېږي او زه یې له هرې شېبې خوند اخلم. البته نورې ښځې هم ترې خوند اخلي. اوس چې پوهېږم د بلاگ لیکنو په ما کې یو ځواک پیدا کړی، حال مې ښه کېږي. له همدې امله زه له دې لېوالتیا په ورځنۍ دنده کې گټه اخلم.

خو تل هم داسې نه شم کولی؛ تر ډېره کومې ښځې چې له ماسره اړیکه نیسي، په ژوند کې یې د هغو کسانو او توکو له کمښته شکایت کوي، چې ملاتړ یې وکړي. دوی زما په خپرونو کې په دې ملاتړتوکو پسې گرځي. ډېرې ښځې د خلکو په تېره بیا د خپلو کورنۍ غړو له حسادت، منفي نظر او بدچلند سره مخامخ شوې دي او دا بدچلند هغه وخت لاډېر شوی، چې دوی د دندې ډگر ته ور دننه شوې دي. دا لاره اسانه او ساده نه ده، بلکې تر ډېره د نورو رټنه له ځان سره لري. کومې ښځې چې په دې ډگر کې نوې پښه ایږدي، د ځان په شان د نورو ښځو شتون ته اړتیا پیدا کوي، چې وکولی شي خپلې لاسته راوړنې له دوی سره شریکې کړي او کوچنۍ پرمختگونه ولمانځي. بریالۍ او ځواکمنې ښځې تل غواړي له نورو ښځو سره مرسته وکړي چې دوی هم پر خپلو پښو ودرېږي، ځکه دا بریالۍ ښځې د ښو اړیکو



ساتلو پر معجزې خبرې دي او پوهېږي چې دا لامل په ژوند او دنده کې څومره مهم دی.

کله مې چې په کارځای کې دا شان ښځې ولیدلې، نو دې پایلې ته ورسېدم، هغه لیدلوری او فکر چې دوی يې له یوې بل سره شریکوي، له نوښتونو او بریاوو سره نېغې اړیکې لري؛ همدې لامل ته په کتو، ما ضرور وګڼله چې باید دا کتاب ولیکم.

اوس چې تاسو کوم کتاب لولئ، تر ډېره هغه لارې چارې او تدابیر په کې راوړل شوي، چې په ذریعه مې يې د ډېرو ښځو ژوند بدل کړی دی. په دې کتاب کې غواړم د ژوند کیسه مې درته ووایم، چې څنګه مې په نورو ښځو کې د ځواک روحیه پیاوړې کړه. همدارنګه غواړم تاسو ته د نړۍ د بریالیو ښځو او نجونو ټولې هغه پټې کیسې بیان کړم، چې د پردې تر شاته پرتې دي.

په دې کتاب کې مې له نوښتګرو ښځو سره مرکو ته هم ځای ورکړی دی، چې له ورته قوانینو پیروي کوي. دې ټولو ښځو زما پر ژوند خپل اغېز پرې اېښی او اوس چې زه هم د دوی له ډلې یوه یم، پر ځان ویاړم. دا ښځې هره یوه په خپل کاري ډګر کې وتلې څېره ده، چې پر ځان او ښځینه ځواک د باور او پر وېرې د برلاسۍ ژوندۍ بېلګې ورته ویلی شو.

په دې مرکو کې داسې خبرې راوړل شوې، چې نوې او ارزښتمنې دي. له هغو ټولو کسانو د زړه له کومې مننه کوم چې د دې کتاب په بشپړېدو کې يې راسره مرسته کړې ده.



دا کتاب به له تاسو سره مرسته وکړي، چې د خپل لیدلوري په بدلولو او څو نورو ساده تګلارو په کارولو سره (د بریالیو نجونو راز) ومومئ او د ژوند او کاري چاپېریال فضا لا ډاډمنه، بریالۍ او خوشاله کړئ.

انسان نه باید د خپلې پوهې، زده کړې او اطلاعاتو د پټ ساتلو لپاره دلایل ولري، ځکه ربښتینې پوهه هغه ده چې له نورو سره شریکه او ژوند پرې روښانه کړی شي. نو راځئ له همدې نن نه د یو بل پرمختګ ته هڅه وکړو، راځئ د یو بل وړتیاوې ومومو او د خپل ژوند او نړۍ اختیار په خپل واک کې واخلو.

د بریالیو نجونو راز پر هغو نوښتګرو او متخصصو ښځو پورې اړه لري، چې خپلې هیلې ښاري او غواړي راتلونکې یې جوړې کړي. په دې کتاب کې داسې څه نشته چې په عملي کولو سره یې تاسو په خپل کاري ډګر کې شتمنې یا میلیونرې شئ. نه هم د سمو او ناسمو نظامونو یا کړنو کوم بیان په کې راغلې دی؛ بلکې دا کتاب تاسو ته درښیي چې څنګه پر ځان باور مو پیاوړی کړئ، د ستونزو پر وړاندې مبارزه وکړئ، د حسادت ریښې له زړه وباسئ او له نورو سره د ښو اړیکو د درلودلو پر ګټه پوهې شئ.

نو تمې شئ، تکیه وکړئ، چای مو تازه کړئ او د بریالیو نجونو او ښځو د راز پوهېدلو ته تیارې شئ.

# لومړی څپرکی
# د هر چا خپله برخه ده!

ځانونه ته لوړې موخې وټاکئ، ځکه تاسو به هماغه ځای ته رسېږئ، چې باور یې لرئ.

*اوپرا وینفري*

لکه څنګه چې مشهورې امریکایی سندغاړې بیانسه د (نجونو) په نوم په یوه سندره کې ویلي: (نړۍ چا په خوځښت راوستې؟ نجونو!) زه له تاسو پوښتم؟ څوک به د بیانسې له دې خبرې سره مخالفت وکړي شي؟ د پخوا په پرتله د نن ښځې ډېرې ځواکمنې او خپلواکې دي. له ۱۹۹۷م کال راهیسې د هغو ښځو شمېر چې کار کوي، ٪۶۸ زیات شوی. له دې شمېر څخه ۹,۱ میلیون دندې له ۲۰۱۴م کال را په دې خوا پر لار اچول شوې دي. دا حیرانوونکی شمېر دی، چې نه یوازې نورو ښځو ته هیله ښونکی دی، بلکې د نوښتگرو ښځو د بریا بیانوونکی هم دی.

ټکنالوژۍ او ټولنیزو رسنیو د نوښتونو رامنځته کولو په برخه کې مهمه ونډه لرلې او ډېرې اغېزمنې تمامې شوې دي. موږ ښځې سوداګریزې طرحې وړاندې کوو، شرکتونه جوړوو او ژوند مو په داسې بڼه سمبالوو چې نوښت او خپلواکي مو په کې نغښتې وي. نوښت او خپلواکي د بریا اصلي پایې دي.

له بده مرغه د بېلابېلو لاملونو له مخې څومره چې موږ هڅې کوو، د هغو په اندازه پیسې لاسته نه راوړو. د (آی.اېن.سي) وېبسایټ د څېړنو له مخې

۱۹٪ سوداګرې ښځې له ځان پرته نور مالي ملاتړ لري، خو ٦٪ نورې يې بيا له کوم ملاتړ پرته د ماتې له ګواښ سره مخامخ دي.

ځېړنې ښيي، کومې ښځې چې په يوازې ځان خپل کار او سوداګري پر مخ وړي، تر ډېره د خپل زيار او هڅو په اندازه لاسته راوړنه يا پيسې نه ګټي؛ په دې مانا چې زيار ډېر ګالي خو لاسته راوړنه يې لږ وي.

بايد په ياد ولرو چې هره ستونزه له مالي لارې نه حلېږي. زما ډېرې ملګرې تر مالي ستونزو ور هاخوا له نورو جدي ستونزو لکه وېره، محدود ذهنيت، د ناخوندیتوب احساس او داسو نورو ستونزو سره، چې په پيسو نه حلېږي، لاس او ګرېوان دي.

محدود ذهنيت په انسان کې د ناهيلۍ حس ژوندی ساتي، چې بيا د بدلون او مثبت پرمختګ پر ځای، له ماتې نه د وېرې حس پياوړی کوي. د محدود ذهنيت منفي اغېز ښځې پر خپلو وړتياوو بې باورې کوي او دا خواشينوونکې ده.

ښه نو، دا به څنګه کېږي؟ دا بد وضعيت به څنګه پای ته رسوو؟ لومړنی شی چې په دې کتاب کې يې غواړم تاسو ته وړاندې کړم، دومره ارزښتمن دي، چې ښايي هېڅکله يې هېر نه کړئ او تل يې په ذهن کې وساتئ. د ليدلوري بدلون، بريا ته د رسېدو لار در ښيي.

ښې غوږ شئ! هيلو ته د رسېدو لپاره تاسو په ځان کې نامحدودې وړتياوې لرئ. اسانتياوې مو ډېرې دي او کولی شئ د خپلې خوښې کسب او کار پيل کړئ؛ خو شرط دا دی چې پر ځان باور مو غښتلی کړئ.

## د نجونو راز: باید مثبته روحیه مو پیاوړې کړئ.

ښايي همدا اوس له ځان سره وايئ: (کارا، ته هم عجیبه خبرې کوې! څنګه داسې وکړو؟) باید پوه شئ، تاسو یوازې پر ځان پورې تړلې یاست. پرته له هېڅ بدلونه مینه ناکې یئ. رښتیا وایم، تاسو همداسې یئ. هر یوه له ځانګړي غږ، استعداد او وړتیا سره زېږېدلې یاست، داسې چې بل هېڅوک ستاسو په شان نه دي.

لږ تمې شئ. که هر څه مو په دنده کې سرسختې یئ او د کوم لوی کار خوب مو نه دی لیدلی، خو پوه شئ چې په تاسو کې ډېرې استثنایي ځانګړتیاوې موجودې دي. دا هم ومنئ چې که دا ځانګړنه هر څه ده، له تاسو پرته یې بل څوک نه لري.

زموږ لویه ستونزه دا ده چې د پرتلنې په لومه کې راګېرې یو. داسې چې (پلانۍ تر ما ښه ده)، (هغه تر ما ډېر پلویان لري) او یا (هغه تر ما ډېرې پیسې ګټي). زموږ خوښېږي چې ځان له نورو سره پرتله کړو او د نورو د کړنو پر اساس ځانونه وارزوو. دا ناوړه بهیر نه یوازې زموږ څواک له منځه وړي، بلکې نوښت، شور او لېوالتیا مو هم وژني، ستړې کوي مو او د ناهیلۍ حس رابښي. دا کاري دستور بریالیو نجونو ته مناسب نه دی.

حقیقت دا دی چې په نړۍ کې میلیونونه داسې ښځې شته چې ځانونه له نورو سره پرتله کوي. ښايي یوه یې تاسو وئ، چې په کار او نورو ځایونو کې د ځینو ورته والو له مخې له نورو نجونو او ښځو سره ځانونه پرتله کړئ. خو زما ومنئ، هغه خاصه ځانګړنه چې تاسو یې لرئ، هېڅوک یې درڅخه نه شي اخیستی. هر څومره ژر مو چې دا خبره ذهن کې ځای کړئ، هومره ژر به مو له وېرې او ډاره ځانونه ژغورلي وي. د ماشومانو کیسه لیکونکی، ډاکټر



سېیوس وایي: نن چې هر څه یې، ستا اصلیت همدا دی او دا تر واقعیت هم لوړه خبره ده. بل هېڅ ژوندی موجود تر تاسو رښتینی نشته.

موږ د ډاکټر سېیوس کیسې خپلو ماشومانو ته لولو، نو ولې یې هېښوونکي پیغامونه پر ځان نه پلي کوو؟ اندېښنه مه کوئ، وروسته به دا هم وشي.

ښه! اوس چې د ځان پر ارزښت پوه شوئ چې څومره پیاوړې او لوړه مرتبه لرئ، ښه به وي چې د شتو او ګټو په اړه خبرې وکړو. تر اوسه کله اسمان ته ځیر شوې یئ؟ یا د الوتکې له ښیښې مو بهر ته کتلي؟ ایا فکر مو کړی چې نړۍ څومره پراخه او لویه ده؟ تر ټولو اسانه کار دا دی چې ځانونه په خپلې کوچنۍ نړۍ کې بندي کړو او ومنو چې نړۍ لکه د کور د انګړ هومره ده. موږ ډېری وخت په خپل حسادت، کینې او منفي نظرۍ کې دومره ډوبېږو، چې نور فرصتونه او لارې هېڅ نه وینو. اوس چې په کتاب کې وړاندې ځئ، هیله لرم لوی فکر وکړئ، منفي خلک او خبرې هېرې کړئ، کوچنۍ اندېښنې مو نالیدلې ونیسئ. د بریا لپاره اړینه ده، چې محدودیتونه مات کړئ.

زه مې تل له لوستونکو سره د (نامحدودې نړۍ) په اړه خبرې کوم. کله چې موږ ځانته نامحدوده فضا رامنځته کوو، نو هیلې مو هم نامحدودې کېږي او بې له دې چې د ستونزو په اړه فکر وکړو، رښتیا کېدو ته یې هڅې پیلوو. لومړی باید لیدلوری بدل کړو. د (نه یې شم کولی!) عبارت له ذهنه پاک کړو، هغه ذهنیت له یاده وباسي، چې د کومې غوښتنې لپاره د شرم، ګناه یا ځانغوښتنې احساس راکوي. باید دا لید چې ګواکې که نور تر ما ښه شي، نو ما ته به څه نه پاتې کېږي، هېر کړو. هیلې مو که هر څه وي، د شرم وړ نه دي. همدا چې وپوهېدئ، هیلې مو په هره مانا خپلې دي، نو رښتیا کېدل



به یې په ژوند کې تجربه کړئ. تاسو د خپلې هرې واقعي هیلې د رښتیا کولو ورتیا لرئ.

که مو موخې له نورو سره شریکوئ او هغوی د هڅولو پر ځای درته وایي: (ډېر خیالونه مه وینه!) نو پوه شئ چې دا یوازې د دوی شخصي نظر دی او تاسو پورې اړه نه لري. دا جمله د دوی د تجربو، ویرو او محدودو باورونو ښکارندویه ده. په اصل کې تاسو خپله ځانګړنه لرئ او باید هماغه ډول چې غواړئ جالب او جذاب ژوند وکړئ.

که ستاسو واقعي هیله د یوې شخصي الوتکې درلودل، د څو میلیون ډالري امپراتورۍ پېرل، یا د نړۍ کوټ کوټ ته سفر وي، نو دا په زړه پورې حقیقت دی او باید رښتیا یې کړئ. که مو هیله د سمندر تر غاړې په جونګړه کې ژوند او له مرغلرو نه د غاړه‌کۍ جوړول وي، نو دا هم جالب څه دي. هره هیله مو ځان، ځان ته غوره او ښه ده. تاسو د خپلې هرې هیلې د پوره کېدو ورتیا لرئ او د بل هېچا واقعي هیلې نه باید ستاسو پر هیلو سیوری وغوړوي.

نړۍ دومره لویه او پراخه ده چې تاسې یې تصور هم نه شئ کولی. که زما پخواني کتابونه مو لوستي وي، نو ښایي پوه شوې وئ چې زه څومره د جاذبې پر قانون باور لرم او د مثبتې انرژۍ څواک څومره راته مهم دی. تاسو هم باید خپله نړۍ پر مثبت لیدلوري او پوره څواک انځور کړئ. کومه شېبه مو چې دا کار وکړ، له بریا او شتو ډکه نړۍ به مو تر سترګو وړاندې موندلې وي. که د خپلو هیلو په اړه منفي اندېښنه لرئ، نو دا اندېښنه د یوه شي لامل کېږي او هغه د هیلو نه رښتیا کېدل دي. ښه به وي چې د ګیلاس نیمه ډکه برخه ووینئ او تر تولو خوږه نوشابه مو په ګیلاس کې واچوئ.

کله مې چې په (ام تي وي) کې له دندې استعفا وکړه او غوښتل مې شخصي سوداګري پیل کړم، ډېر وخت مې د نامحدودې نړۍ په اړه پر فکر تېراوه. دا کار به مې هر ورځ سهار کاوه. همدا چې له خوبه به ویښه شوم، څو شېبې به مې په پټو سترګو د خپلې خوښې ژوند له ځان سره انځوراوه. وړاندې تر دې چې موبایل وګورم یا ایمېلونه ولولم، سترګې به مې پټې کړې او ژوره ساه به مې واخیسته. پر دې مې فکر کاوه چې څه خوږ ژوند لرم، ځان مې په داسې ځای کې تصوراوه، چې سهار له خوبه وېښه شوې یم، خونده‌وره سهارنۍ مې تیاره کړې، له قهوې غوړپ کوم، مثبت تاکیدي عبارت له ځان سره تکراروم او ډېر وخت د خپلې خوښې په کار کولو تېروم. له هرې ساه سره به مې اندېښنه، وېره او ډار له وجوده لرې کېدل او ټول محدود باورونه چې ما ته یې ویل (نه یې شې کولی!) له ذهنه پاکېدل. ځینې ورځې، له ویښېدو سره سم به مې تصور کاوه چې په لومړۍ درجه الوتکه کې ناسته یم او بل نوي ښار ته د ټلویزوني خپرونې لپاره ځم. کله به مې ځان لیده چې تر ټولو ښې مغازې ته ځم او د شنېل کمپنۍ ښکلي بوټان او دسکول ځانته اخلم. دا زما خپل افکار وو او پر هېڅ یوه یې نه شرمېدم. د زړه له کومې مې باور درلود چې ټول رښتیا کېږي. ما په پوره لېوالتیا او پوهې د خپلې خوښې ژوند غوښته.

تاسو یې وړاندوینه وکړئ، چې څه به شوي وي!؟ هیلې مې پر واقعیت بدلې شوې، هو! ټولې هیلې مې. که د خوبونو پر رښتیا کېدو مې باور نه درلودی، ښایي هېڅ یو یې نه وی رښتیا شوی. که ما ته دا شان پېښ شول، بې شکه چې تاسو ته هم پېښېدونکي دي. یوازې باور لرل مهم دي. باید پوره باور ولرئ چې د خپلې خوښې نړۍ جوړولی شئ. باید باور وکړئ چې د خوبونو



د ربښتیا کولو وړتیا مو لرئ. باید هر هغه څه چې د رټنې، وېرې، اندېښنې او منفي ذهنیت لامل کېږي، له ځانه لرې کړئ.

راز: تاسو باید ځانته له څواک، شونتیا او مثبت لیدلوري ډکه نړۍ انځور کړئ. کله مو چې داسې وکړل، له بریا او شتو ډکه نړۍ به مو تر سترګو وړاندې موندلې وي.

## د نورو بریا، ستاسو ماتې نه ده.

لومړی باید دا ذهنیت هېر کړو، چې ګواکې د بلې نجلۍ یا ښځې پرمختګ زموږ د ماتې پر مانا دی. راځئ ربښتیا منونکې واوسو او واقعیتونه ووینو، سمه ده!؟ ټولې پوهېږو، کله چې یوه نجلۍ یا ښځه په ټولنیزو رسنیو کې د خپلو وروستیو لاسته راوړنو په هکله یو ښکلي څه لیکي، زړه کې مو څه شور رامنځته کېږي. له تاسو سره پر یوه ګران بیه شنېل دسکول شرط ترم، چې که ان تاسو په تبصره کې هغه وستایئ یا یې وهڅوئ، بیا مو هم زړه کې حسادت رېښې ځغلوي او دا طبیعي موضوع ده. طبیعي والی یې په دې کې دی چې موږ همداسې عادت شوي یو، ګومان کوو که نور ډېر څه تر لاسه کړي، نو موږ ته به لږ څه پاتې شي. تر هغې چې دا باور له ځان سره ولرو، همدا مسأله ژوند کې وینو.

غواړم دا عادت مو هم هېر کړئ چې ګواکې که پلانۍ نجلۍ یا ښځه یې موخې ته ونه رسېده، نو ستاسو برخلیک به هم د هغې په شان وي او ماتې به خورئ. دا لیدلوری مو ژوند او دنده بربادوي. د هر چا لار ځانګړې او جلا ده او دا ځانګړې لار زموږ د وړتیا او څواک پر اساس ټاکل کېږي. موږ په خپله د دې ټاکنې مسوول یو. پر ځان سختې ومنئ، سفر وکړئ او هر حرکت

ځانته یو درس وګڼئ. د پاک خدای پر کړو باور ولرئ، ډاډه اوسئ، هر هغه څه چې ستاسو دي، هېڅکله به مو له لاسه نه وځي.

## د بریالیو نجونو راز: د نورو بریا، ستاسو ماتې نه ده.

که دا ډول لیدلوری لرئ، له تاسو هیله لرم چې پر بدلون یې له سره فکر وکړئ. له تاسو غواړم چې که دا ځل په دنده کې له کومې بریالۍ نجلۍ یا ښځې سره مخامخ شوئ، نو لومړی مو مینه ورسره شریکه کړئ او بیا داسې وانګېرئ لکه تاسو چې خپلې کومې موخې ته رسېدلئ وئ. د هغې له مثبتې انرژۍ ګټه واخلئ او ځان په کې ونغاړئ. ښایي ستاسو او د هغې موخې ځمکه او اسمان توپیر ولري، خو مثبته انرژي خپل کار کوي. لکه څنګه مې چې مخکې وویل، تمرکزي تمرینونو ته پام وکړئ. دا تمرینونه ترسره کړئ او د خوښې وړ پایلې مو تصور کړئ. داسې وانګېرئ، لکه تاسو چې په خپله د هغې نجلۍ یا ښځې په شان بریالۍ وئ. کله مو چې ځان د خپلو موخو په ترلاسه کولو کې پیاوړی احساس کړ، نو هماغه شېبه به له محدودویتونو ازادې وئ.

یو بل وړاندېز هم لرم، هماغه نجلۍ چې بریا ته رسېدلې، پیدا او خبرې ورسره وکړئ. هغې ته ایمېل واستوئ او مبارکي ورکړئ. له ځان سره یې د چای یا قهوې څښلو ته مېلمنه کړئ، که یې له نږدې پېژنئ نو ترې وغواړئ چې تاسو ته وخت درکړي، څو ځینې شیان در زده کړي او سپارښتنې درته ولري. موږ باید له یو بل سره خپلې اړیکې پراخې کړو. باید یو بل ته له مبارکي ویلو او مرستې خوشحاله شو. کله چې پوه شوئ د هر چا خپله برخه



ده او هر څوک ځانته ځانګړي دي، نو ولې د نورو له بریا وېره ولرو او مینه ورسره ونه کړو؟

## الیشیا دي میشل

## نوښتګره/ دنده لرونکې مور/ د ځانګړي سبک خاونده

هېڅ شی ما دومره نه شي خوشالولی، لکه د یوې هوډمنې، سرسختې او هڅاندې ښځې لیدل. کله مې چې په (وي ایچ ای) ټلویزون کې د **ماب ویوز** خپرونې نوښتګره ستورې الیشیا دي میشل ولیدله، نو مهربانۍ **او** ښه شخصیت یې ژر د ځان لېواله کړم. په دې خپرونه کې د الیشیا هڅې وښودل شوې. هغې د ژوند له پرېمانه ستونزو سره سره کار وکړ او ټولو ته یې ثابته کړه چې ماضي زموږ راتلونکې نه شي تعریفولی.

په هماغه شېبه مې پرېکړه وکړه چې باید د الیشیا ژوند په دې کتاب کې راولم، ځکه دا له (ښځې یو بل پیاوړې کولی شي) شعار سره ژوند کوي.
نو پنسل مو را واخلئ او تیارې شئ، چې له الیشیا سره د مرکې په ترڅ کې د هغې ښې خبرې په نښه کړئ.

## د ځان په اړه راته ووایه!

زه الیشیا دي میشل یم. درې زامن لرم، چې په یوازې ځان یې پالم. غواړم زامن مې داسې وروزم چې په راتلونکې کې فوق العاده نارینه وي. زه په ژوند کې پر دې باور یم چې (کورنۍ تر هر څه لومړیتوب لري).



کارکوونکي مې راته رییسه صایب وایي، خو زما دا نوم نه خوښېږي. زه مې په خپله شخصي مغازه کې پر کار کولو مبینه یم. ځکه هلته زما خپل نوم اخیستل کېږي. په الیشیا دي میشل مغازه کې زه ساعتونه تېروم. په ډېرې لېوالتیا سره کار کوم چې پېروندونکو ته مې نوي ډیزاین کالي وړاندې کړم. زما کارونه تر نورو متفاوت دي او دا نوي کارونه مې یوازې په وېب سایټ او پلورنځي کې خلکو ته ښیم.

ښایي تاسو د ژوند په سختو حالاتو کې زما هڅې په ماب ویوز ټلویزوني خپرونه کې لیدلې وي؛ خو وروسته ما پرېکړه وکړه چې له ډېر مشهور ژونده واټن واخلم، ماضي شاته پرېږدم او د ژوند سختې ومنم. کله چې مور خپلې نیمګرتیاوې او وېرې ومنو نو زړورې کېږو او دا هماغه څه وو چې ما وکړل، په پایله کې یې زه په دې اوسني وضعیت کې یم چې تاسو مې وینئ.
زه پر دې عبارت باور لرم چې (ښځې یو بل پیاوړې کولی شي) او دا ما ته ډېر ارزښت لري. زه تل هڅه کوم چې د خپلو مثبتو خبرو، کړنو او هڅو له لارې د نورو پر ژوند مثبت اغېز وښیندم.

## کومه انګېزه لامل شوه چې په خپل نوم سوداګري پیل کړئ؟

د شخصي سوداګرۍ فکر له یوه لنډ خو مثبت عبارت نه سرچینه اخلي. دا عبارت مې د ژوند په سختو او کړکېچنو حالاتو کې له ځان سره تکراراوه. (کورنۍ تر بل هر څه لومړیتوب لري...) همدې عبارت ما ته انګېزه را وبښله چې هڅې مې ډېرې کړم، ځکه کورنۍ د مینې او ملاتړ نښه ده او تل د دې سبب شوې چې زه مې د ژوند سفر پر کوټلو ګامونو ووهم.



بله کلمه (بې باکي) وه. ځینې وخت باید د ژوند د ستونزو پر وړاندې بې باکه چلند وکړو. د بې باکه ژوند تېرولو لپاره باید له خپلو وېرو سره مخامخ شو. ما همداسې وکړل او اوس بې باکه خو زړوره مور یم.

زه ځان مبارزه بولم، ځکه یوازې پاتې شوم، د درېیو ماشومانو مسوولیت را درغاړې و او باید په یوازې ځان مې دا مسوولیت اخیستی وی. د دې لپاره چې ماشومان مې د خوښۍ او هوساینې احساس وکړي، اړینه وه چې دوی زما خوښۍ او هوساینې ته متوجې شي.

زه پر دې باور یم چې (مینه تل پر کرکې بریالۍ ده)، مینه هر څه سمولی او رغولی شي؛ خو یو بل عبارت هم (ښځې یو بل پیاوړې کولی شي) ډېر ښکلی دی.
پوهېږئ!؟ یوه ښځه هغه وخت ښکلې ده چې پر نورو ښځو اغېز وښیندی شي او هغوی ته الهام ښونکې تمامه شي.

## د رخې، سیالۍ او دا شان نورو حسونو په اړه څه وایې؟

که له چا سره رخه ولرم، دا پر دې مانا ده چې زه یې تر خپل اغېز لاندې راویستې یم. زه له هېچا سره سیالي نه کوم. زما بریالي او ځواکمنې ښځې ډېرې خوښېږي. زه پر همکارۍ او یووالي باور لرم، نه سیالۍ او رخې.

## ستاسو په اند ښځې تر ټولو ډېر کومو شیانو ته اړتیا لري؟

ښځې تر هر څه ډېر مینې ته اړتیا لري، دوی باید د یو بل ملاتړې شي. که تاسو ښکلې ښځه وینئ، نو ویې ستایئ. که عالي مور وینئ نو ورته ووایئ

چې کړنې يې د درناوي وړ دي. که داسې ښځه وينئ چې ځان يې ډنگر کړي او د خپلې روغتيا خيال ساتي، ويې هڅوئ. کلمې ډېرې پياوړې او اغېزمنې دي. ښځې بايد سرلوړې ژوند وکړي.

## ښځې کومو شيانو ته لړ اړتيا لري؟

ښځې رخې او غيبت ته لږ اړتيا لري. ښځې بايد پوه شي چې په خلکو پسې بد ويل، پخپله دوی بدې ښيي. دا خبر بايد تل په ياد ولرو چې (که کوم ښه څه ويلو ته نه لرو، نو بايد غلې پاتې شو.) نارينه دا ډول ښځې سپکې گڼي، نو دا شان کړنې نه يوازې زموږ په گټه نه دي، بلکې شخصيت مو ټيټ معرفي کوي.

## کوم شيان تاسو ته انگېزه ښښي؟

همدا اوس زه پخپله تر ټولو ښه انگېزه يم. دا چې ځان مې پر داسې ښځې بدل کړی، پر ځان وياړم. ځان ته مې مشخصې موخې ټاکلې، چې هر يوه په وار سره ترلاسه کوم. همدا شيان ما ته انگېزه ښښي. زه درې ښکلې، عالي او جذاب زامن لرم او هېڅکله به اجازه ورنه کړم چې دوی ناهيلي شي.

## سهار چې له خوبه پاڅېږې، د ورځې په لړ کې کوم کارونه کوې؟

زما شعار دی: (پاڅېږه او وځلېږه!). زه له هغو کسانو يوه يم چې سهار وختي له خوبه پاڅېږي. ښايي بله لار هم نه لرم، ځکه مجبوره يم چې ماشومانو ته



مې سهارنۍ تياره کړم، تر څو ښوونځي ته يې له ځان سره يوسي. لوښي مينځم، خيرن کالي پرېولم، اوتو او منظموم يې. له زامنو سره مې مرسته کوم چې ژر ښوونځي ته ځانونه تيار کړي. وروسته تر دې چې دوی له کوره وځي، څو شېبې يوازې پاتې کېږم. يوه پياله قهوه ځان ته تياروم او له لپټاپ سره مې خپل تخت ته ځم. له هماغه ځايه د مغازې کارکوونکو ته ځينې سپارښتنې کوم. کله چې وينم د مغازې کارونه مې ورځ تر بلې مخ په ښه کېدو دي، نو ډېره خوشحالېږم. دا چې وخت محدود وي، نو په بېړه د بهر کالي اغوندم او د دندې پر لور ځم.

## د کورنۍ او دندې تر منځ څنګه انډول ساتې؟

کورنۍ او دنده زما د ژوند دوه ډېر مهم شيان دي. خو بايد ووايم چې ماشومان مې تر هر څه راته لومړيتوب لري. هر سهار وړاندې تر ښوونځي تګه دوی ښکلوم او خدای پاماني ورسره کوم. ماښام ورته د شپې ډوډۍ پخوم. بې له ځنډه مغازې ته ځم، هر څه سموم او د پېرېدونکو سپارښتنې چمتو کوم.

د مغازې تر خلاصولو وروسته هڅه کوم ټوله پاملرنه مې پېرېدونکو ته واړوم. ډېری خلک مغازې ته يوازې زما د ليدو لپاره راځي او زه د دوی د خوشاله خبرې په ليدو خوشالېږم. له دوی سره خبرې کوم او د کاليو د سبک په اړه ورته لارښوونې کوم. زه د سبک خاونده يم، نو بايد تل په ښو لارښوونو د نورو هرکلی وکړم.

## کله دې چې شخصي سوداګرۍ پیلوله، څنګه دې خپلې وېرې له منځه یوړې؟

زه چې اوس په هر حالت کې یم، ډېره خوشاله یم، د هېڅ پښېمانۍ احساس نه لرم. ما تل هغه کارونه کړي چې مینه مې ورسره لرلې ده. تل مې ځان او خپلې سوداګرۍ ته موخې ټاکلې دي او د ترلاسه کولو لپاره مې یې سختې هلې ځلې کړې دي.

ما ډېر غوښتل هیلې او خوبونه مې رښتیا کړم، نو وېرو او اندېښنو ته مې ځیر شوم او بریا ته د رسېدو لپاره مې پرېکړه وکړه چې خطر پر ځان ومنم. د همدې خطر منلو وجه وه چې نن بریالۍ شوم.

## هغو نوښتګرو ښځو ته څه پیغام لرې چې غواړي خپله شخصي سوداګري پیل کړي؟

زه ورته وایم، چې زړه ورې اوسئ. خپل اصلیت ومنئ. د نورو لپاره مه بدلېږئ. پر ځان باور ولرئ. که له کوم شي وېرېږئ، نو د مخامخېدو لپاره یې پر پښو ودرېږئ. تاسو خپل برخلیک پخپله ټاکئ. د یوه ښکلي او هوسا ژوند د جوړولو لپاره مه پر شا کېږئ.

د بریالیو نجونو راز: پر ځان باور

قلم را واخلئ، خپلې هیلې په وار سره ولیکئ. تر لیکلو وړاندې، د خونې فضا ښکلې او ارامه کړئ. ځان ډاډه کړئ چې یوازې یئ او پوره فکري تمرکز لرئ. ډېوه بله کړئ. ځانته چای یا شربت تیار کړئ. مخ ته مو هېنداره



کېږدئ. خپلو سترګو ته پکې ځير شئ. ژوره ساه واخلئ او ټول مثبت شان مو په ذهن کې انځور کړئ. منفي فکرونه او اندېښنې پاکې کړئ. د خپلې خوښې نړۍ مو په ذهن کې تصور کړئ. د خپلو هيلو د ليکلو پر وخت ځان مه محدودوئ. په ياد ساتئ چې نړۍ او کاينات ډېر لوی دي، نو له محدوديتونو تېرې شئ. تاسو د هر هغه څه خاوندانې کېدی شئ چې د زړه له تله يې غواړئ. اوس د لويو هيلو وخت را رسېدلی.

د بریالیو راز: یادښتونه

له دې څپرکي مو کوم لوی درسونه زده کړل؟

___

___

___

___

___

# دویم څپرکی
# پر ځان او فکرونو مو باور ولرئ

وړاندې تر دې چې نړۍ له تاسو څه جوړې کړي، په خپله خوښه له ځانه یو څه جوړ کړئ.

*(ډنیل لاپورټه)*

بریا ته د رسېدلو لپاره ډول ډول لارښوونې او سپارښتنې موجودې دي. که موږ هر کله وغواړو دا لارښوونې د مقالې، کتاب، ویډیو، ازادې مکالمې او انلاین سیمینار له لارې موندلی شو. په دې لارښوونو کې د بریا تر څنګ ځینې نور موضوعات لکه د شتمنېدو راز، د ډېرو پېرېدونکو جذبول، بریالی سوداګري او داسې نورو شیانو سپارښتنې هم شته دي.
په هره برخه کې د نوښت په اړه باورونه بېلابېل دي، دا برخې ځانته فکري او فلسفي مکتبونه لري. ښایي تاسو یې له ډېرو سره مخامخ شوې هم وئ. د دندې او ښه مدیریت په اړه مو ښایي دا عبارتونه اورېدلي وي: (لږ کار وکړئ. ډېر کار وکړئ. چټک عمل وکړئ. په ډېرې هوښیارۍ سره چلند ولرئ. ځانته مو تګلارې وټاکئ. ځینې کارونه نورو ته وسپارئ او ....) دا لړلیک ادامه لري. په دې ترڅ کې هغه عبارت چې ټولو هېر کړی او یادونې ته اړتیا لري، باید ووایم:

**(څه چې یې، هماغه واوسئ.)**

ځینې کسان پوښتنه کوي چې د دې عبارت مانا څه ده؟ مانا یې دا ده چې ریښتینې واوسئ. د نورو پېښې مه کوئ. که تاسو د کوم نوي کار یا شي د پیلولو هوډ لرئ، نو لومړنی څیز چې په اړه یې باید فکر وکړئ، د کار ځانګړی والی دی. یانې کار مو باید خاص وي. مخکې مې هم ویلي وو، تاسو په ځان کې د هغو کارونو د ترسره کولو وړتیا لرئ چې په دې نړۍ کې یې بل هېڅوک نه لري. ان که یو میلیون ښځې هم را ټولې شي او هغه دنده چې تاسو یې پر مخ وړئ، دوی یې پر مخ یوسي، نو بیا به هم ستاسو په شان دا دنده په ښه توګه مخ ته یونه وړلی شي.

پر فکر او وړتیا مو باور ولرئ او دې لیدلوري ته ارزښت ورکړئ. پر خپلو وړتیاوو باور له تاسو سره مرسته کوي چې د ژوند داستان مو ومنئ، ریښتینې غوښتنې مو وپېژنئ، د خبرو پر ځواک باورمنې شئ، خپل الهامونه او غریزې پیدا کړئ. ډاډه اوسئ، یو خاص لامل شته چې تاسو اوسمهال پر خپل ځانګړي کار بوختې یئ. یو شي تاسو دې لوري ته راویستې یئ، یو الهام مو ترلاسه کړی چې په اند مو پیاوړی دی. که سوداګرې یاست، تاسو د دې توان لرئ چې پېرېدونکو ته مو داسې نوي شیان وړاندې کړئ، چې مخکې تر دې هېچا نه وي وړاندې کړي. په اصل کې تاسو خپله بې سارې وړتیا دوی ته ورښیئ.

خو ځینو ته دا اسانه نه ده چې خپل اصلیت نورو ته وړاندې کړي او دا مسأله زه ښه درک کولی شم. ډېری وخت چې مور د ژوند ځینې ناویلي اړخونه بیانوو، نو د خلکو له ډول ډول قضاوتونو سره مخامخ کېږو، خو دا ستونزمن کار ځینې ښې پایلې هم لري. پر دې پوه شئ چې خلک ټول یو

ډول قضاوت نه کوي، تاسو د منفي فکرونو تر څنگ له مثبتو سره هم مخامخ کېدی شئ.

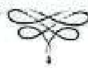
خلکو ته فرصت ورکړئ چې ستاسو له ربښتینې څېرې او شخصت سره مینه ولري او له اصلیت سره مو اړیکې ټینگې کړي. دا کړنه نورو ته هم یو درس کېږي، چې له تاسو یې زده کړي او له خپل اصلیته ونه شرمېږي. زه مې په ټولو کارونو کې اصالت ته ځای ورکوم. زما ټول کتابونه، زما ربښتیني احساسات دي، چې هره کلمه یې زما له زړه سرچینه اخلي. ما تل هڅه کړې چې له تاسو سره خپل هر ربښتینی احساس شریک کړم.

زه پر دې باور یم چې موږ د خپل ژوند د ربښتیني داستان به بیانولو سره له نورو سره د زړه اړیکې جوړولی شو. له ځان سره فکر وکړئ. که له خپلو مینه والو او مخاطبینو د ځان په اړه یو څه پټ کړئ، نو گټه یې څه!؟ په بې ځایه ځانښودنه او تظاهر به څه لاسته راوړئ؟

زه مې له لوستونکو سره داسې شیان شریکوم، چې بیان یې تر بل هر څه ستونزمن دي. د بېلگې په توگه: ما پوهنتون په لومړي ځل نه دی خلاص کړی او د دې حقیقت ویل کلونه وخت ونیول. که ربښتیا راباندې وایئ، ما له اوله پوهنتون ته چندانې لېوالتیا نه درلوده، خو مور مې ټینگار وکړ او زه یې پوهنتون تگ ته مجبوره کړم. دا هماغه کار و، چې ډېری میندې یې له خپلو اولادونو سره کوي. دوی گومان کوي چې د لوښو او زامنو ښه راتلونکې یې پر پوهنتون پورې تړلې ده.

له همدې امله مې د نیویارک په هانټر پوهنتون کې نوملیکنه وکړه، چې مور مې خوشاله کړم او د وخت له غوښتنې سره سم مې زده کړو ته ادامه ورکړم.

همدا چې د پوهنتون ادارې ته ورغلم، هڅه مې وکړه چې په پوهنتون کې د درس تر څنگ، د انټرن یا کارکوونکې په توگه هم وگومارل شم. په ټوله کې



زه یوه فعاله او هڅانده مېرمن یم، تر دې چې په یوه کونج کې غلې کېنم او درس ووایم، له کار کولو خوند اخلم.

زما د موسیقي ډېره خوښېده. په ۱۷ کلنۍ کې مې خپل لومړنی کار د موسیقۍ له ثبت نه پیل کړ. ما دا کار پرته له معاشه ترسره کاوه. ما ته کاري تجربه مهمه وه او دا یو فرصت و چې د خپلې خوښې برخې ته دننه شم.

همدا چې له پوهنتون نه به رخصت شوم، په بېړه به په اورګاډي کې له بروکلین نه منتهن ته تلم. په یوه شعبه کې به کېناستم او ساعتونه به مې کار کاوه، په دې تمه چې ښايي په هغه برخه کې د کار فرصت راته برابر شي چې بېحده مینه ورسره لرم.

د نورو په شان له ما سره هم دا مفکوره وه چې پوهنتون یوازې دومره کولی شي چې موږ ته د کار فرصت برابر کړي او همداسې هم شوه. کله مې چې په دوو ځایونو (ام تې وي) او (جې ریکارډز) کې دندې پیدا کړې، نو ګومان مې وکړ چې نور نو پوهنتون او درس ویلو ته اړتیا نه لرم، له همدې امله مې پوهنتون خوشې کړ.

په ۲۳ کلنۍ کې مې د موسیقۍ له امپراتور کلیف دیوېس سره کار پیل کړ. د ورځې ۱۲ ساعته به مې د هغه په دفتر کې کار کاوه. کله به چې کارونه خلاص شول، ورسره به کېناستم او ډېر څه مې ترې زده کول. زما له خبرو ناسم برداشت مه اخلئ. زه د لوړو زده کړو پر ارزښت پوهېږم، د همدې لپاره مې وروسته هوډ وکړ چې باید د لوړو زده کړو اسناد تر لاسه کړم. نو بیا مې پوهنتون پیل کړ، هم مې درس لوسته او مې ډېر کار کاوه. خو له مخکې ځل سره یې توپیر دا و، چې دا ځل مې درس ته ځان چمتو احساسوه او په لېوالتیا سره مې کار ته دوام ورکاوه. ځکه پوهېدم چې د بریالۍ کېدو لپاره باید هڅه وکړم.

زه مې له دواړو پرېکړو دفاع کوم. دا چې په لومړی ځل مې پوهنتون پرېښود، په دې مانا نه ده چې ګواکې د درس او زده کړو پر ارزښت سترګې پټوم. دا موضوع مې ځکه له تاسو سره شریکه کړه چې په لومړیو کې د حقیقت له ویلو وېرېدم. ګومان مې کاوه چې خلک به زما په اړه قضاوت وکړي او فکر مې کاوه چې که لوستونکي مې پر دې خبره پوه شي نو بیا به مې نه کتابونو او نه هم هڅو ته ارزښت ورکوي.

پخوا به کله چې له یو چا سره د خبرو پر مهال د زده کړو، پوهنتون او درس بحث راغی، نو ما به ځان تېر ایسته او خبره به مې بدلوله. خو کله چې شرایط بدل شو، پوه شوم چې د پوهنتون پرېښودل هم زما د ژوند یوه برخه وه، داسې برخه چې زه یې د اوسني ژوند خاونده کړم. همدې پرېکړې زما شخصي او کاري ژوند ته بڼه ورکړه او زه باید د هغه لپاره د شرم احساس ونه لرم.

اوس زه په دې لټه کې یم چې تاسو ته هم لاره پیدا کړم، چې څنګه داسې حالت خپل کړئ چې د ځان په اړه له رښتیا ویلو ونه شرمېږئ. څنګه مو ستونی صاف کړئ او هره خبره رڼه او رښتیا وکړئ. څنګه مو اصلیت ته درناوی وکړئ او حقایقو او ماضي ته مو په بده سترګه ونه ګورئ. څنګه هغه خبرې په جرأت وکړئ چې له ویلو یې وېرېږئ. ځان له نورو سره مه پرتله کوئ، تقلبي شخصیت خپلول پرېږدئ او په رښتیا هغه څوک شئ چې تاسې یئ.

موږ په داسې نړۍ کې اوسو چې ټوله ورځ مو ځان له نورو سره په پرتله کولو تېروو. که څېر شوې وئ، همدا چې سهار له خوبه پاڅېږو او ټولنیزې رسنۍ ځارو نو تر بېګاه پورې د نورو د ژوند هیله کوو، لکه د پلانۍ ملګرې/اې د رخصتۍ انځورونه چې وینو او داسې نور... دا مجازي نړۍ د دې زمینه

برابروي چې موږ خپل ځان او ژوند له نورو سره پرتله کړو. له بده مرغه کله چې موږ پر دې پرتلنې بوختېږو، نو خپلو وړتیاوو، انګېزو او استعدادونو ته مو پاملرنه کمېږي. ورو ورو ځان د نورو د نړۍ او ژوند پر اساس تعریفوو، پر ځان ظلم کوو او ترې سترې کېږو. کوم ذاتي استعدادونه چې خاوندانې یې یو او موږ له نورو جلا کوي، له لاسه ورکوو. نو څنګه کولی شو، ځان د چاپېریال له ناوړو اغېزو وساتو او له خپلو ځانګړو استعدادونو برخمنې شو؟ ځواب یې دا دی، باید زده کړو چې څنګه له خپلو افکارو کار واخلو.

کله هم له ټولنیزو رسنیو ځانونه لرې کړئ، انټرنېټ بند کړئ، ځان ته مېلمستیا وکړئ، ګرم حمام وکړئ، شمعه بله کړئ او ځان ونازوئ. ټول هغه باورونه، غږونه، پیغامونه، فکرونه او نظریې ناليدلې وتیسئ چې تاسو ځوروي. ډېر وخت مو ځان ته ځانګړی کړئ.

ستاسو په وجود او زړه کې ګڼې وړتیاوې نغښتې دي. ځانته وخت او ځای مشخص کړئ او وړتیاوې مو ولمانځئ. په یاد ولرئ، ښایي د خپل ژوند د ربښتیني داستان په بیانولو سره ځو نور ژوندونه وژغورئ. همدارنګه دا بیان له تاسو سره مرسته کوي چې یوازېتوب ته مو د پای ټکی کېږدئ او نورو ته الهام ښښونکې تمامې شئ.

د ژوند الهامونو ته پام وکړئ، تر هر څه وړاندې، د خپل ژوند اتلانې واوسئ، نه قرباني.

*نورا ایفرون*

په دې کتاب کې د ټولو مرکه شویو ښځو تر منځ یو ګډ خصوصیت شته او هغه دا دی چې کله مې ترې پوښتنه کړې، کوم شي تاسو ته الهام ښښلی،

ویلي یې دي: (زموږ خپل ځان). بریالۍ او ځواکمنې ښځې د بل چا په تمه نه کېني چې راشي او انګېزه ورکړي، دوی په خپله ځان ته الهام ښښونکې تمامېږي او د خپل ژوندانه له سفره بې شمېره انګېزې اخلي.
ما په ژوند کې ډېرې سختۍ تېرې کړې. زه چې ګورم تر دومره ستونزو او سختیو وروسته بېرته پر پښو ودرېدم، ځان ته حیرانه او خوشالېږم. شل کلنې مې د ژوند تر ټولو سخته دوره وه، خو دا سختۍ زما د ودې او غوړېدو لامل هم شوې. په شل کلنۍ کې د یو ډول ناخوندیتوب او وېرې احساس راته پیدا و. هغه وخت مې له داسې چا سره اړیکه درلوده، چې له ما یې په تار تړل شوې نانځکه جوړه کړې وه. هر څه به یې چې غوښتل، همغسې یې راسره کول. زما د نفس عزت یې په خپل واک کې اخیستی و. زما رښتیني احساسات ورته هېڅ مهم نه وو. ده ان په دې کار درلود چې زه څه وخورم او څه واغوندم. تر ټولو جالب نظر یې دا و چې تل به یې ویل: چاغه یې، باید دېرش کیلو ځان ډنګر کړې چې واده درسره وکړم. اوس مې چې هغه وختونه را یادېږي، سخته غوسه راځي، له ځان سره وایم، ولې به مې چاته اجازه ورکوله چې دا شان ناوړه چلند راسره وکړي. ایا تاسو څوک پېژنئ چې له دا شان کس سره ژوند تېر کړی شي؟ زه خو یې نه شم تېرولی.
هره پېښه یو لامل لري. د ژوند ستونزې او سختۍ سبب شوې، چې ما پر ځواکمنې ښځې بدل کړي. ما د ژوند ډېر څه تجربه کړل او دا تجربې مې له هغو ښځو سره شریکې کړې چې زما په شان په ګونګو او سختو اړیکو کې راګېر وې. اوس توانېدلې یم چې دوی ته د ژوند د بیاجوړولو او ځان ته د ارزښت ورکولو لارې ور وښیم.
د ټولو څېړنو له مخې، زه د هغو نجونو له ډلې وم چې په خاصو شرایطو کې لویه شوې. مور او پلار مې په ماشومتوب کې سره بېل شول. مور مې په

یوازې ځان زه لویه کړم. پلار مې په پالنه کې هېڅ ونډه نه ده لرلې. ما ډېرې سختې، ترخې او عجیبې ورځې تېرې کړې دي، خو له دې ټولو سره بیا هم زما دننه د لېوالتیا او کامیابۍ یو شور و. زه پوهېدم چې که بریا او پرمختګ غواړم نو باید په خپله یې رامنځته کړم. هوډ مې وکړ چې تر دې وروسته به ځانته په خپله الهام ببښونکې وم او ماضي ته به اجازه نه ورکوم چې ما نورو ته ور وپېژني. پرېکړه مې وکړه چې پر مثبتو شیانو تمرکز وکړم، د ژوند له سفره خوند واخلم او د بریا له شېبو ډک داستان جوړ کړم.

که تاسو احساس کوئ چې ورکې شوې یئ او یوې مثبتې لاربښودې ته اړتیا لرئ نو پوه شئ چې هر الهام ستاسو په وجود کې نغښتی دی. د خپل روح او وجود ژورو ته ځیر شئ او ټول هغه استعدادونه مو را برسېره کړئ چې ستاسو په پرمختګ کې ونډه لرلی شي. هغه موقعیتونه وپلټئ چې خپله ربښتینې وړتیا او بریالیتوب په کې وینئ. دا مه هېروئ چې تاسو هماغه ځای ته رسېدی شئ چې تاسو یې هیله لرئ او هماغه کس کېدی شئ چې زړه مو غواړي.

هره هیله چې زړه کې لرئ، پر ربښتیا یې بدله کړئ، خپلې غوښتنې او احساسات جدي ونیسئ او د ځان په اړه د نورو منفي فکرونو ته ارزښت مه ورکوئ.

*سارا جسیکا پارکر*

د نوښتګرو ښځو تر منځ یو شی چې ما ډېره خپه کوي، هغه له نورو تقلید دی. دوی خپل وخت او انرژي ببځایه له نورو په کاپي کولو تېروي. زه له ډېرو داسې کارونو سره مخامخ شوې یم چې تقلبي راته ښکاره شوي. دوی

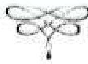
گومان کوي چې که یوې لارې، کسب او کار یو څوک شمتن کړل نو ما به هم بریالۍ او شتمنه کړي. خو داسې نه ده. دا ډول فکر ناسم دی. د نورو پر لاره تګ ستاسو بریا نه شي تضمینولی. له نورو تقلید ستاسو انرژي، وخت، بریا او چانس بېځایه تېروي.

د هغو مېرمنو په اړه فکر وکړئ، چې ستاسو خوښېږي او له کار سره یې مینه لرئ. په یقین سره ویلی شم، چې دوی داسې یوه ځانګړنه لري، چې له نورو یې بېلوي. په اصل کې دوی ځانته ځانګړې لار لري او پرې روانې دي.

پوهېږم، نه زه او نه تاسو هغه کسان خوښوئ چې کار یې نوښت نه لري. موږ ټول هغه ښځې خوښوو چې کارونه یې له نورو متفاوت او نوي وي. څوک چې پر خپلې تګلارې ځي، نو خپله ځانګړنه نړیوالو ته وړاندې کوي. اصلیت تر ټولو ښه دی. ربښتینوالي هر څوک ځان ته جذبوي او دا هم ټولو ته ښکاره ده چې تقلبي شیان پر هېڅا اغېز نه شي پرېښودی.

کله چې زه په خپله د خپل ژوند لارښوده شوم، نو هېڅ کومه ځانګړې تګلاره مې په ذهن کې نه درلوده. یوازې یو وېبلاګ مې درلود. که ما غوښتي وی، د نورو کتابونو په پیروۍ مې کولی شوای دې وېبلاګ ته یو عادي، کلیشه یي نوم لکه: (ښځو ته لارښوونه) وټاکم، خو ما داسې ونه کړل. که ربښتیا راباندې وایئ، په لومړیو کې مې د (Coachingbycara.com) ادرس واخیست، ځکه د یوې شېبې لپاره مې حس کړل، چې ښایي ګټه ترې واخیستی شم.

په پیل کې مې ټولې پیسې پر دې کار ولګولې. زړه مې غوښتل د دې کار په اړه ټول لازم معلومات ترلاسه کړم او له پیاوړو ښوونکو ډېر څه زده کړم. نو په زرهاوو ډالر مې پر زده کړو ولګول. ان هغه پیسې مې چې بدې ورځې ته



ساتلې وې هم پر درس مصرف کړې. همدا درس و چې په کاري برخه کې زما د پرمختګ لامل وګرځېد.

خو هغه ورځ به مې په ژوند هېره نه شي، چې د درس لپاره د کار لاربښود ته مې ورغلم. هغه په لاس لیکل شوې څو پاڼې راکړې چې د سوداګرۍ، خرڅلاو او قرارداد په اړه وې. په دې پاڼو کې د پېرېدونکي او پلورونکي ترمنځ بې مانا او سترې کوونکې مکالمه وه. هغه راته وویل چې دا مکالمه په لوړ غږ ولولم او وروسته بیا د هغه پلورونکي نقش ولوبوم چې غواړي یو نوی قرارداد لاسلیک کړي. د دې مکالمې په لوستلو سره مې وجود ولړزېد. نږدې مړه وم. همدا چې د هغه له دفتره ووتم، له ځان سره مې ژمنه وکړه چې بیا به هېڅکله پر دا ډول مسخره لاربښوونو وخت نه ضایع کوم.

تر هغه ورځې وروسته مې پرېکړه وکړه چې هر کار او دنده د خپل احساس او دننه غریزې له مخې ترسره کړم. نو هر څه مې په خپل زړه جوړ کړل او څنګه مې چې خوښ وو همغسې مې پر مخ یوړل. د مخاطبینو غوښتنو ته مې ځیر شوم، هر یو مې د غوښتنو له مخې یې وپېژندل. دوی به راته خپلې غوښتنې ویلې او ما به هغو ته په پاملرنې کار کاوه. له خپل استعداد او وړتیا په ګټې اخیستې سره مې ټولې تشې ډکې کړې.

ما خپل سبک تعقیب کړ، نه د هغو لاربښوونکو، اروپوهانو او ښوونکو چې اړیکې مې ورسره لرلې. دا سبک زما د زړه غږ و.

یوه شي ته چې زه په خپل کار کې متوجې شوې یم، هغه د ژوندانه د لاربښود او د دندې لاربښود پراخ ګډون دی. له بده مرغه ډېریو خلکو د دغو دواړو ډلو ترمنځ توپیر نه دی کړی. په اصل کې ډېرى ښځې چې ما ته راځي، ګومان کوي چې ګواکې په دنده او کار کې ستونزه لري، خو کله چې د ستونزې تل ته رسېږم، پوهېږم چې خبره بل ځای ده.



که فکر کوئ، چې پخوانۍ بدې پېښې او اړیکې ستاسو پر کاري ژوند اغېز نه لري، نو له سره فکر پرې وکړئ. که فکر کوئ چې ستاسو نامنظم ظاهري وجود او څېره ستاسو پر ژوند او فکر اغېز نه لري نو تېروتې یئ. تاسو باید پوه شئ، چې د یوه انسان او ښځې په توګه باید ځانته پاملرنه وکړئ او همدا لامل تاسو پر یوې ځواکمنې او بریالۍ مېرمن بدلوي.

که ربښتیا راباندې وایئ، ما ځان ته ځانګړی بازار موند او دا بازار جذابو، نوښتګرو، بااستعداده او متخصصو ښځو ته لاربښوونه وه. دوی داسې چاته اړتیا درلوده چې لیډلوری یې ور بدل کړي او د وېرې، ډار او ناخوندیتوب پر وړاندې د مبارزې چل ور وښیي.

ښځې لکه څنګه چې دي، همغسې باید ځانونه ومني. زه له خپلو شخصي او کاري تجربو په ګټې اخیستنې، د نورو ښځو لاربښوده او همسفره شوم او دې کار هېښوونکې پایلې له ځان سره لرلې.

تر ننه مې له زرګونو ښځو سره مرسته کړې، چې کاري ژوند یې ښه او شخصي ژوند یې خوږ شي. د وېبلاګ، کتابونو، ټلویزیوني خپرونو او ښوونیزو پروګرامونو له لارې مې خپل شخصي روشونه دوی ته وړاندې کړي، چې ځان لکه څنګه چې دي، همغسې ومني. ازاد ژوند وکړئ، خوشاله او بریالۍ واوسئ.

ډېری مینه وال زما لاربښوونې له رسنیو تعقیبوي. همدا لامل دی چې کتابونه مې د ډېرو پلورل شویو کتابونو په لړ کې راغلي دي. زما د ښوونیزو پروګرامونو ټکټونه تر ټولو ژر پلورل کېږي او ټلویزوني خپرونې مې د نړۍ په ګوټ ګوټ کې لیدونکي لري.

پوهېږې هر څه ولې دومره ښه پر مخ ځي؟ ځکه زما کار د خپل فکر محصول دی. که ما له بل چا تقلید کړی وی، ښایي هېڅکله مې دا شان پایله نه وی

تر لاسه کړې. زما هڅو مثبته پایله راوړه، ځکه زه رښتینې وم. همدا ډول ستاسو هڅې هم مثبتې پایلې لرلی شي.
خپل ارزښتمن وخت بېځایه د نورو په پېښو مه تېروئ. د تقلید او نوښت تر منځ نرۍ پوله موجوده ده او هغه پر خپلو استعدادونو او فکر باور دی.
شهودي حس مو وځارئ او پر دې باور ولرئ، چې تاسو دې نړۍ ته د وړاندې کولو لپاره ډېر څه لرئ او دا خبره رښتیا ده.
د دې څپرکي په پای کې غواړم څو اساسي ټکي د مفاهیمو د عملي کولو لپاره تاسو ته ووایم. هر کله مو چې زړه و، له دې کړنلارو ګټه اخیستی شئ. لیدلوری مو بدل کړئ، له استعدادونو مو کار واخلئ او خپل اصلیت ته درناوی وکړئ.

## د بریالیو راز:

## د باس بېب شرکت رامنځته کوونکې، الکساندرا وولف

که تاسو له ټولنیزو رسنیو نه د سوداګرۍ او کاروبار لپاره کار اخلئ، نو په ډاډ سره ویلی شم، چې د باس بېب نوم به مو ضرور اورېدلی وي. که مو نه وي اورېدلی، همدا چې په انسټاګرام کې د دې نوم هش ټګ ورکړئ، نو له زرهاوو مطالبو سره به یې اشنا شئ.
دا مطالب د یاد شرکت رامنځته کوونکې، الکساندرا وولف لیکلي دي، چې د نورو نوښتګرو او دنده لرونکو ښځو د لارې مشال شي، دوی ته لارښوونه وکړي او ځواک ور وبښي.
د باس بېب فعالیتونه تر ډېره نجونو ته د لوی فکر کولو ځواک ور بښي.

کله چې الکساندرا، باس ببب شبکه پر لاره اچوله، نو د یوې ویډیویي مرکې لپاره یې ما ته زنګ وواهه. تر هغې وروسته موږ ملګرې شوو. له هماغه راهیسې مو د یو بل ملاتړ کړی او د نویو تګلارو موندلو لپاره مو له یو بل سره مرستې کړې دي. کله مې چې د دې کتاب لیکلو هوډ وکړ، نو پوهېدم چې الکس به یې یوه برخه وي.

له الکس سره زما مرکه په ځیر ولولئ او مهم موارد یې ځانته په نښه کړئ. الکس تاسو ته داسې خبرې لري چې بیه یې تر سرو زرو ډېره ده.

## د ځان په اړه راته ووایه!

زه د یوویشتمې پېړۍ نجلۍ یم. له هغو کارونو سره ډېره مینه لرم چې د ښځو خپلواکي په کې نغښتې وي. زه د نیویارک په بروکلین کې زېږېدلې یم. پلار مې را زده کړل چې که د یو شي هوډ لرلی شم، نو ترلاسه کولی یې هم شم. البته هغه د نورو ټولو پلرونو په شان زه پر خپلو ځینو قوانینو محدودلم. خو ما له دغو قوانینو د تېښتې لاره وموندله.

## کوم شي د باس ببب شبکې د رامنځته کولو الهام درکړ؟

د باس ببب شبکې د پیل تر ټولو اغېزمن لامل په یوازې زما سفر و. د یوې نوښتګرې په توګه ما ځان یوازې احساساوه. ګومان مې کاوه، دا چې ډېره ځوانه یم، نو بله هېڅ نجلۍ او ښځه به نه زما په شان فکر کوي او نه به زما په سټایل کالي اغوندي. له همدې امله مې د نوي څه رامنځته کولو هڅه وکړه. ما تل هیله درلوده چې ځوانو ښځو ته نوې او متفاوته فضا جوړه کړم.

## د باس بېب موخه څه ده؟

زما او د باس بېب شبکې د کارکوونکو موخه د هغو ځوانو نجونو او ښځو ملاتړ، روزنه او پیاوړتیا ده، چې د ځانګړي کار او دندې په ترسره کولو غواړي د ښه ژوند خاوندانې شي.

## دا چې تر اوسه ډېره ځوانه یې او لا دېرش کلنه شوې نه یې، د یوې ځوانې نوښتګرې په توګه له کومو ستونزو سره مخامخ شوې یې؟

زما پلار او مور پوهنتوني زده کړې درلودې. دوی د ژوند تېرولو لپاره څو ځایه عادي دندې ترسره کولې. خپل شخصي کاروبار پیلول راته سخت وو. یانې دوی د کارکوونکو لیډلوری درلود او زه ناچاره وم چې نظریه او فکر مې ترې پټ کړم. پلار مې تر ډېره زما موخې خطرناکې او له ناپوهۍ ډکې بللې. کله خو یې ان پر دې ګواښلم چې که دې چارو ته ادامه ورکړم، نو ما به یوازې پرېږدي او دې ټولو شیانو ما ته محدودیتونه رامنځته کړي وو.

## د حسادت، رخې او سیالۍ له حسونو څنګه ځان ساتې؟

تجربې راښودلې، که غواړو کار په ښه ډول ترسره کړو، نو باید احساساتو ته په کې ځای ورنه کړو. د بېلګې په توګه، که غواړې سوداګري دې پرمختګ وکړي، یا د پېرېدونکو له لیډلوري دې خبره شي، نو نباید احساساتي چلند وکړې، که موږ ډېر حساس شو، نو په یقین سره چې د خپل پرمختګ مخه به مو نیولې او د چارو مدیریت به مو له لاسه وتلی وي.

## سهار چې له خوبه پاځېږې، لومړی کوم کارونه کوې؟

رښتیا به ووایم، که ځان تېنګ کړم او په موبایل کې د ټولنیزو شبکو پر ځارنې بوخته نه شم، نو لومړی ځم او حمام کوم. که څه هم په دې وروستیو ورځو مې د ټولنیزو شبکو کارونه کمه کړې، خو بیا هم د دې چارې کنټرول لږ څه ستونزمن دی. تودې اوبه او د سهار حمام انرژي راکوي. وروسته بیا د هر څه د لرلو لپاره شکر او دعا کوم. کله چې د خدای مننه او شکر پر ځای کوم، نو یو ښه حس مې وجود رانغاړي.

## ما لیدلي چې له ګڼ شمېر ښځو سره د هغوی په سوداګرۍ کې مرسته او کمپاین ورته کوې؛ کوم شي تا ته انګېزه در وبښله چې دا لوری انتخاب کړې او دې کار ستا پر دندې څنګه اغېز پرې ایښی؟

نن سبا د مرستې او همکارۍ زمانه ده. که له نورو سره د دوی په سوداګرۍ کې مرسته ونه کړې، نو خپل کار سختوې. باید له نورو سره مرسته وکړې، چې مرسته ترلاسه کړې.

د دې کار یوه ګټه دا ده، چې موږ هغه ښځې له ځان سره ملې کولی شو چې باس ببې شبکه د دوی مرستې ته اړتیا لري. دا چې موږ په انټرنېټ کې پراخه حضور لرو، نورې سوداګرې او نوښتګرې هم له موږ سره اړیکې نیسي، چې خپل کار او سوداګري ژر نورو ته ور وپېژني.

## د وېرې او ډار له احساس سره څنګه مبارزه کوې؟

وای! په تېره بیا لویې وېرې! کله چې د وېرې احساس راته پیدا شي، نو لاربنود ته مې زنګ وهم، هغه راته لارښوونه کوي، ډاډ راکوي او تل راته وايي چې بې ځایه اندېښنې پسې اخیستې یم، نو باید حالاتو ته له بلې زاویې وګورم. زه پر دې باور یم چې موږ له هماغه پېښو سره مخامخ کېږو، چې په ذهن کې یې له پخوا انځوروو؛ نو تل هڅه کوم چې له وېروونکو وړاندینو ځان وساتم.

## ځوانو او نوښتګرو سوداګرو ته څه سپارښتنه لرې؟

ښايي ځانغوښتونکې ښکاره شم، خو دوی ته وایم چې په ټولنیزو شبکو کې د باس ببې پاڼه وڅاري او ګټه ترې واخلي. دا به دوی ته انګېزه ورکړي. څکه دوی باید د کار قواعد زده کړي، کنه نو د سیالۍ او رقابت په فضا کې به لاروركې شي.

## د بریالیو راز: له یو بل سره مرسته وکړئ. پر ځان باور ولرئ. د ټولنیزو رسنیو څارل کم کړئ.

یو ځل بیا پر دې ټکي تاکید کوم، ځکه زما په اند دا برخه لومړيتوب لري. ټولنیزې رسنۍ ستاسو د کار و بار او سوداګرۍ د پراختیا په برخه کې ښه امکانات رامنځته کولی شي، خو که سمه ګټه ترې وانه خلئ، نو ډېر ژر به هر څه ګډوډ کړي. له همدې امله کله هم باید د ټولنیزو رسنیو کارول کم کړئ.



کله مو چې احساس کاوه، ډېرې پر ټولنیزو رسنیو روږدې شوې یئ، نو لږ څه دمه وکړئ. جنتري را واخلئ، څانته څو ورځې په نښه کړئ او د هماغه ورځو په رسېدو سره مو انټرنېټ بند کړئ. گرځنده تلیفون مو گُل کړئ. لږ تر لږه په اونۍ کې دوه ساعته له بهرنۍ نړۍ سره اړیکه پرې کړئ. د بې ځایه پرتلنې له مجازي فضا را ووځئ او له ځان سره په اړیکه کې شئ.

کله چې په جنترۍ کې د نښه شویو ورځو ټاکلي ساعتونه پرته له انټرنېټ او ټولنیزو رسنیو تېروئ، نو هغه ساعتونه څنگه تېرېږي؟

......................................................

......................................................

عبادت او شکر ایستل پر دې مانا نه ده، چې گواکې ټول وخت به دې گونډې وهلې وي، پر څمکه به ناسته وې، سکوت به دې کړی وي او سجدې به کوې. د تمرکز او عبادت موخه دا ده چې تاسو ځان وپېژنئ او خپل حقیقت ته ورنږدې شئ. لږ تر لږه د ورځې لس دقیقې په ځای کې مو ارامه کېنئ او ژوره ساه واخلئ. له ځان سره ذکر وکړئ. ځان ته یو ځانگړی تاکیدي عبارت چې مثبته انرژي درکوي، پیدا کړئ. د بېلگې په توگه ووایئ: زه د پاک خدای ښه بنده یم، دی مې ساتنه کوي او شکر چې ارزښتمن ژوند یې را په برخه کړئ.

تاسو څه وخت تمرکز او عبادت کوئ؟ ستاسو ځانگړی تاکیدي عبارت کوم دی؟



## که د کوم شي لرلو هیله لرئ، نو په خپله یې رامنځته کړئ.

د دې پر ځای چې نورو ته سترګې ونیسئ او له نوښتونو یې ګټه واخلئ، پر خپلو وړتیاوو فکر وکړئ. داسې کوم خاص کار دی چې له ترسره کولو یې خوند اخلئ؟ کوم نوی شی غواړئ جوړ یا رامنځته کړئ؟ کله چې موږ د نورو تقلید پر ځان بند کړو، نو خپله اصلي جذبه مو وینښېږي، بیا نو د حقیقي غوښتنو پر اساس نوښت رامنځته کولی شو.

تاسو کوم نوښت غواړئ رامنځته کړئ؟ دا نوښت مو له نورو سره څه مرسته کولی شي؟

............................

د بریالیو راز: یادښت

له دې څپرکي مو څه شی زده کړل؟

---

---

---

---

---

# دربیم څپرکی
# اړیکې څواکمنې دي

په جهنم کې هغو ښځو ته ځانګړی ځای په نظر کې نیول شوی، چې له یو بل سره مرسته نه کوي.

*ماډلین البرایټ*

اړیکې د نوښتګرو او دنده لرونکو ښځو د بریا او پرمختګ مهمه برخه ده. په آسانه ژبه به یې ووایم. کله چې ښځې د یو بل تر څنګ وي او سره په اړیکه کې وي، کارونه ښه پر مخ بیولی شي. د بریا او نوښت لاره په یوازې ځان نه وهل کېږي. کله چې تاسو د اړیکو پر څواک پوه شئ او د نورو د مرستې ګټه درک کړئ نو د فرصتونو او لاسته راوړنو ورونه به مو پر مخ خلاص کړي وي او بیا به پوه شوې وئ چې له یوازېتوب لرې ژوند څومره خوندور دی.
زه ډېر ټولنیز طبیعت لرم. ډېری وخت خلک خپلې کاري مخینې را لېږي، چې مرسته ورسره وکړم. زه هم دوی له داسې کسانو سره اشنا کوم چې یو بل ته ورته وي. د خپلو لوستونکو ټولو ایمېلونو ته ځواب ورکوم. که مې وخت وموند، هغو نظرونو ته هم ځواب وایم چې په ټولنیزو شبکو کې خلکو زما پر مطالبو راته پرې ایښي دي. زه پر دې مېینه یم چې له نورو ښځو سره د هغوی د هیلو په پوره کېدو کې مرسته وکړم او ګومان کوم دا ځانګړنه زما د پر ځان باور له امله ده. له محدودیتونو پرته نړۍ مو په ذهن کې انځور کړئ.



نرۍ دومره پراخه ده چې زموږ تر اړتیاوو ډېر څه په ځان کې لري. نو ولې باید هر څه کلک ونیسو او یوازې ځان ته یې وساتو؟
کومې ښځې چې ځانغوښتونکې دي او تړلی طبیعت لري، کله چې له نورو سره د مرستې او اړیکې په اړه فکر کوي، نو بې له شکه چې د دې کتاب رازونه نه مني. ایا دوی نه پوهېږي چې له نورو سره مرسته د دوی د خپل پرمختګ سبب کېږي؟ تاسو له نورو سره په مرسته کولو، نړۍ ته دا پیغام ورکوئ چې پر خپلو وړتیاوو باور لرئ. ان که په یو کار کې بریالۍ شوې هم نه وئ، تجربې یې له نورو سره شریکوئ او مرسته ورسره کوئ.
پام مو وي، تېروتنه ونه کړئ. زه نه وایم چې د چا له پېژندو پرته باور پرې وکړئ او د ځان په اړه ټول معلومات ورکړئ. زه پر هغو اړیکو هېڅ باور نه لرم چې یوازې د یوه لوري ګټې په کې نغښتې وي. ښې اړیکې د لارې هغو دوو خواوو ته ورته دي، چې له یو بل سره نښلې وي. موږ هېڅکله نه شو کولی چې د خپلو پېرېدونکو ټول معلومات چې په ډېرې سختۍ او اعتبار مو لاسته راوړي، په اسانه بل چاته ورکړو او زړه ښه کړو چې ګواکې دوی به دا معلومات له ځان سره ساتي او ناوړه ګټه به ترې نه اخلي. د یو چا د باور او اعتبار لاسته راوړل کلونه وخت غواړي، خو له له منځه تلل یې شېبه وخت هم نه نیسي. په دې برخه کې توازن په کار دی. ځکه له نورو ښځو سره د مرستې لپاره باید تل یوه لاره موجوده وي. داسې لار چې تاسې هم په کې ځان ارامه احساس کړئ.
زما تجربه بیا وایي: خپل احساس ته وګورئ، که مو حس کاوه چې باید له چا مرسته وغواړئ، نو دا کار وکړئ. برعکس که له چا سره د یوې ستونزې په حل او مرسته کولو کې ځان ارامه احساسوئ، نو مرسته مو مه سپموئ؛ خو که ستاسو دننه حس وایي چې د دې کار ترسره کول ښه نه دي، نو ډډه ترې

وکړئ او مه یې کوئ. له نورو سره مرسته او دوی ته د پیاوړتیا احساس ورکول، تاسو ته د هوساینې او ارامۍ حس درکوي. که له کوم چا سره تر مرستې وروسته د ناخوندیتوب او نارامۍ احساس درته پیدا کېږي، نو سپارښتنه کوم چې یو ځل بیا هر څه له سره وارزوئ.

که تاسو په داسې کوم حالت کې یئ چې له چا مرسته غواړئ، نو وړاندې تر مرستې غوښتلو، له ځان سره فکر وکړئ، چې ایا د مرستې بدل یې بېرته ورکولی شئ؟ هېڅکله هم مه وایئ، چې د بدل ورکولو لپاره خو هېڅ هم په لاس کې نه لرم. لږ څه تمې شئ، فکر مو پر کار واچوئ، د نورو ښځو د ملاتړ لپاره ګنې لارې شته دي. خو که په هغه شېبه مو ذهن ته څه رانغلل، نو په ډېرې ساده ګۍ ترې وپوښتئ، چې زه څنګه له تاسو سره مرسته کولی شم؟

د لومړي څپرکي تر ټولو مهم راز مو په یاد دی؟ په نړۍ کې زموږ تر اړتیا ډېرې خوشالۍ او بریاوې موجودې دي. د دې پراخې هستۍ قوانینو موږ ته ثابته کړې چې د بېځایه سیالۍ لپاره هېڅ دلیل نشته. ماشومانه فکرونه پرېږدئ او له نورو سره همکاري زده کړئ.

ما خپلې ډېرې کاري تجربې له نورو سره د همکارۍ کولو پر مهال ترلاسه کړې دي. له یوه لاسه ټک نه خېژي. ډله ییز کار تل بریالی وي، نو اړتیا نشته چې د ژوندانه چارې په یوازې ترسره کړو. یو چې ښځه وې او بیا دنده ولرې، دا په خپله موږ ګوښه ناستې کوي، نو ولې له نورو ښځو سره په بې ځایه سیالۍ کولو ځان نور هم یوازې کړو؟ د هغو ښځو په لټه کې شئ، چې اړیکې ورسره ټینګولی شئ، تر ښو اړیکو وروسته د ډله ییز کار او د یو بل د ملاتړ لارې وپلټئ.

په دې وروستیو کې مې له درېیو لارښودو ښځو سره، چې زه یې ستایم، په نیویارک کې غونډه جوړه کړه. دا درې مینه ناکې رېشل لونا، کلي لېن



اډامېز او جېنې سکالیا وې. دا غونډه د نوښتګرو ښځو د شبکې جوړونې او د ذهن مدیریت ته ځانګړې شوې وه. کله مې چې خپلې یوې بلې ملګرې ته د دې غونډې په اړه وویل چې د درېیو نورو لاربښودو په مرسته مې دا غونډه جوړه کړې، نو دا چې له خپلو سیالانو سره یو ځای شوې یم، حیرانه شوه او ویې خندل. نه پوهېږم چې هغې ملګرې به مې موږ څه ډول سیالانې فکر کړې وو. په وروستیو کلونو کې ربښل او لېن مې تل تر ټنګ پاتې شوې دي. موږ دا ښکلی او په زړه پوری سفر یو ځای وهلی او په رښتینې مانا د یو بل لاربښودې تمامې شوې یو. تر غونډې وړاندې مې جېن نه وه لیدلې، خو پر ربښل او لېن مې دومره باور درلود، چې کله یې راته وویل، بله مثبته ښځه هم راسره همکاري کوي، (نه) مې ونه شوی ویلی. اوس له دوی سره تر پېژندنې وروسته له خپلې پرېکړې خوشاله یم.

ایا موږ ټولې لاربښودې یو؟ هو. ایا موږ ځلور واړه د ښځو د کاروبار او ژوندانه په برخه کې فعالیت لرو؟ هو. څوک چې موږ سره پرتله کوي، ښایي د دندې له مخې موږ سره سیالې وبلي، خو موږ هر یوه ځانته تګلاره او ځانګړي شیان وړاندې کولو ته لرو. موږ هر یوه نورو ته د لاربښوونې جلا سبکونه لرو. موږ هره یوه دومره پر ځان ډاډه یو چې د خپلو فردي وړتیا او ځانګړنو پر اساس خپل پېرېدونکي جذبوو او نورې تل زموږ تر اړتیا ډېر څه په ځان کې لري. د هر چا ګیلاس ځانته ډک دی او د هېچا تش نه پاتې کېږي.

زموږ غونډه بې اندازې بریالۍ وه. ځکه مینه او صمیمیت مو د غونډې په هره شېبه کې ځای کړی و. هره ښځه به چې له غونډې وتله، د ځان په اړه یې لیدلوری مثبت شوی و، نویو فکرونو یې ذهن نیولی و او ډېری ګډونوالې له یو بل سره ملګرې شوې وې. زه پوهېدم چې د دوی دا ملګرتیا به تلپاتې وي.



نظریې سره بدلې شوې، بحثونه وشول، فکرونه رامنځته شول، همکاري ایجاد شوې او هره ګډونکواله د دا شان فرصتونو د برابرولو مننډویه وه.

زموږ غونډې ثابته کړه چې که ښځې د بېځایه سیالۍ پر ځای یو بل ته د مرستې او همکارۍ لاس ورکړي، نو ان غر له ځایه خوځولی شي.

څو شېبې وروسته به تاسو ته دوې داسې ښځې در وپېژنم چې نه یوازې په کاروبار او سوداګرۍ کې له نورو سره دښمني نه کوي، بلکې دواړې د نورو ښځو ملاتړې دي او له دوی سره مهربانه او ښه چلند لري.

مخکې تر دې چې تاسو ته له رامونا سولاګېس او جولي مېلا سره مرکه وړاندې کړم. د دې کیسه به وکړم چې څنګه له دوی سره اشنا شوم او زموږ ملګرتیا څنګه دومره پخه شوه.

دا چې ما په ګڼو ټلویزوني خپرونو کې برخه اخیسته نو د ظاهري صورت منظموالی راته ډېر مهم و. له همدې امله د یوه ښه سنګارتون په لټه کې وم. که رښتیا راباندې وایئ، زه د سنګارتون د پاکوالي په برخه کې ډېره حساسه یم. نو ډېر ځایونه مې وپلټل. د پاکوالي تر څنګ د سالون دوستانه فضا هم راته مهمه وه. داسې ځای چې له ښځو سره په ډېر درناوي چلند وشي او دومره اراموونکی وي، چې زه په کې یو ساعت سترګې پټې کړم او سنګارکوونکې خپل کار په ښه توګه ترسره کړی شي. تر ډېرې پلټنې وروسته شي وینکز سالون ته لاړم. همدا چې سنګارتون ته ننوتم، حس مې کاوه چې دا به هماغه جنت وي چې زه یې په لټه کې وم. د سالون دېوالونه د کوکوشنل او مریلین مونرو په الهام ښښونکو خبرو ډېزاین شوي وو. د سنګارتون پر وره ښکلی انځور نښلول شوی و. هر څه ډېر منظم وو. نه یوازې د سالون فضا ښه او ارامه وه، بلکې کارکوونکې یې هم په دومره ظرافت سره



زه جوړه کړم، چې ګومان مې کاوه، کومه ژوندۍ نانځکه په هنداره کې وینم. دوی په رښتیا د خپلې دندې کارپوهانې وې.

د یوې دنده لرونکې ښځې ځانګړنو ته په پاملرنې سره چې زما په وجود کې نغښتې دي، همدا چې کور ته ورسېدم، د دې سنګارتون په اړه مې پوښتنې او پلټنې پیل کړې. ما غوښتل له هغو ښځو سره چې دا سالون په دومره ښه توګه مدیریت کوي، ډېره اشنا شم. لېوالیتا مې هره شېبه زیاتېده. حس مې کاوه چې باید ژر تر ژره ورسره همغږې شم. له دوی سره د ډېرې همکارۍ فکر مې په ذهن کې لارې جوړولې. وړاندې تر دې چې په اورګاډي کې کېنم او د دوی لیدو ته ورشم. له ځان سره مې ځینې فکرونه وکړل. تر پلټنې وروسته پوه شوم چې د دې سالون مدیرانې رامونا او جولي کوي. دوی ته مې ایمېل وکړ، دوی هم ژر ځواب راکړ. تر ایمېل څو ساعته وروسته زموږ د لیدنې وخت وټاکل شو.

همدا چې دوی دواړې مې ولیدلې، حس مې وکړ، لکه کلونه چې دوی پېژنم. انرژي، شور او ځواک یې د ستاینې و. له دوی سره چې کېنې، زړه دې غواړي ساعتونه یې خبرو ته غوږ ونیسې. دوی ډېرې ټولنیزې، رښتینې او هیله منې ښځې وې. موږ درې واړه تر ډېره سره ناستې وو، مازدیګرې مو وخوړه او د خپلو ژوندپېښو په اړه وغږېدو. خپلې ماتې او بریاوې مو شریکې کړې. په یوه برخه کې درې واړې سره همنظرې وو او هغه د سوداګرو ښځو د ملاتړ نشتون و. په دې اړه مو هم خبرې وکړې، چې ښځې په څومره سختۍ سوداګرۍ ته زړه ښه کوي او بیا دا برخه پر مخ وړي. دې ټولو مسایلو ته په کتو سره مو پرېکړه وکړه چې باید له نورو ښځو سره منظمې ناستې ولرو او په کرار زړه د خبرو کولو وخت وټاکو. موږ درې واړو باور درلود، چې دا اړتیاوې پوره کېدۍ شي. په هماغه شپه څو ساعته وروسته مو ژمنه وکړه چې څلور

اونۍ وروسته به د ښځو لومړنۍ ناسته ترسره کوو. همداسې وشول، زموږ ناسته ترسره شوه. دې ناستې ته د ښې ناستې نوم ورکول به ناانصافي وي، ځکه هر څه عالي وو. موږ درې واړې له ګڼ شمېر دنده لرونکو، نوښتګرو، هڅاندو او فعالو ښځو سره مخامخ شوو، چې هره یوه یې له یو بل سره مرستې او همکارۍ ته لېواله وه.

ما ګډونوالو ته د (بې باک او افسانې) Fearless & Fabulous کتاب یوه برخه ولوسته او د جولي او رامونا په مرسته مې د بحث لپاره موضوع مطرح کړه. د ناستې په پای کې هغه ښځې چې پخوا یې یو بل نه پېژندل، سره اشنا شوې او خپلې شخصي تجربې یې سره شریکې کړې. دې ناستې یو ځل بیا دا حقیقت ثابت کړ چې که ښځې په مثبت او ځواکمن روش د یو بل تر څنګ ودرېږي او یوې بلې ته لاس ورکړي، نو ان غر له ځایه خوځولی شي.

هغه شپه عالي وه. زما په باور هغه شپه یوې معجزې ته ورته وه. موږ درې واړو ته د ډېرو ښځو ایمېلونه راغلل، چې د منڼې تر څنګ یې د راتلونکې ناسته نېټه هم پوښتې وه.

زما په اند کوم شي چې هغه شپه ډېره ځانګړې او خاصه کړې وه، زموږ درې واړو د همکارۍ حس و. موږ هرې یوې ځانته تجربې درلودې او ټوله انرژي مو پر دې ولګوله، چې څنګه داسې ناسته جوړه کړو چې ټولو ښځو ته خوښي وبخښو.

ستاسو په باور د دې بریا فلسفه ستاسو په کاروبار کې څه بدلون رامنځته کوي؟ څو شېبې تمې شئ او بیا له دې دوو مهربانو او ګرانو مېرمنو سره زما ځانګړې مرکه ولولئ.

## د بریالیو راز:

د شي وینکز سالون خاوندانې/ جولي مېلا او رامونا سولاکېس

**کوم شي تاسو ته د شي وینکز سنګارتون د رامنځته کولو الهام وباښه؟**

شي وینکز سالون موږ د یوې لېوالتیا له مخې رامنځته کړ. د دې لېوالتیا لامل زموږ پر ځان باور و. موږ پوهېدو چې موږ یې توان لرو. څه چې وغواړو، ترلاسه کولی یې هم شو.

## شي وینکز سنګارتون کومه موخه وړاندې کوي؟

زموږ د سنګارتون شعار دی: له خپل ظاهري صورت سره مینه ولرئ. د څېرې د بدلون لپاره مو بې ځایه ځان د جراحانو منګولو ته مه سپارئ. شي وینکز سنګارتون له تاسو سره مرسته کوي چې طبیعي ښکلا مو ډېره شي.

## د حسادت، رخې او سیالۍ له احساس نه څنګه ځانونه ساتئ؟

د خدای شکر دی چې موږ ته یې له نورو سره د رخې او بې ځایه سیالۍ ځانګړنه نه ده راکړې. موږ له خپلو وړتیاوو یوازې د پیسو ټولولو او سیالۍ لپاره کار نه اخلو، بلکې له خپلو وړتیاوو څخه د خپلو هیلو د پوره کېدو په برخه کې ګټه اخلو. موږ نن هغه نوښتګرې یو چې پرون مو یې هیلې درلودلې او ګومان مو کاوه چې ښایي ربښتیا کېدل یې شونې نه وي.

## ستاسو په اند نوښتگرې ښځې د خپلې سوداگرۍ په سفر کې کوم شي ته اړتیا لري؟

ایمان او عبادت. پر هر شي چې باور لرئ، د زړه له تله یې وغواړئ او د لاسته راوړلو لپاره یې له خدایه د مرسته او لارښوونې دعا وکړئ. که داسې مو وکړل، گڼ شمېر سم خوابونه به ترلاسه کړئ. تل هڅه وکړئ چې منفي کسان مو له لارې لرې کړئ.

## ښځې کومو شیانو ته ډېره اړتیا لري؟

زما په اند دوی تر ډېره پر ځان باور او ایمان ته اړتیا لري. باید پر ځانونو باور ولري. د دې تر څنگ دوی ډله ییز کار ته اړې دي، نه باید په یوازې کار وکړي، د اړتیا پر مهال باید له نورو مرسته وغواړي. موږ ښځې باید د خپلو غوښتنو په لوړ غږ غوښتل زده کړو او ټول هغه کسان او شیان چې زموږ د موخو په پوره کېدو کې ونډه نه اخلي، له ځانه لرې کړو؟

## ښځې کومو شیانو ته لږ اړتیا لري؟

تنگ نظري. زه تل له ځانه پوښتم، ښځې ولې په خپلو کارونو کې د پرمختگ او بریالۍ کېدو لپاره سره نه یو ځای کېږي. ښایي همدا تنگ نظري یې وجه وي، چې د یو بل تر څنگ د خوندیتوب احساس نه لري.
باید هغو غږونو ته نور غوږ ونه نیسئ، چې درته وایي، (ته یې نه شې کولی)، پر ځان د افسوس احساس مه کوئ، له حسادت نه ځانونه وساتئ. پر دې

پوه شئ چې ستاسو د برخې بریا بل څوک نه شي اخیستلی، نو بې ځایه کینه او سیالي پرېږدئ.

## په اوس وخت کې کوم شی درته ډېر الهام ښونکي تمامېږي؟

د ښځو بدلون او له یو بل سره د دوی همکاري. کله چې وینم ښځې د خپل کاروبار د پرمختګ لپاره نورو نوښتګرو ښځو ته ورځي او مرسته ترې غواړي، زما خاطر ارامه کېږي او هیله راښيي. یو بل څه چې ما ډېره خوشحالوي، هغه ځانته د ښځو بیا چانس ورکول دي. دوی که ماتې هم وخوري، بیا هڅه کوي او د پرمختګ او بریا لارې مومي.

## ښايي د کار په پیل کې مو وېرې لرلې وي، له دې وېرې سره مو څنګه مبارزه وکړه؟

زموږ ایمان او پر ځان باور موږ ته ډاډ راکاوه چې پر سمې لارې مو قدم اېښی دی. موږ باور درلود چې که په رښتینولۍ سره هڅه وکړو، نو یوه ورځ به نورو نجونو ته بېلګه وګرځو. همدې خبرې موږ ته هیله رابښله، همدې فکرونو موږ زړورې کولو او وېرې ته هېڅ ځای نه پاتې کېده.

## که هغو نوښتګرو ښځو ته چې نوې سوداګري یې پیل کړې سپارښتنه ولرې، څه به وي؟

هیلې او خوبونه مو په ثابتو او استوارو قدمونو وڅارئ او چاته اجازه مه ورکوئ چې هیلې مو در څخه واخلي. د پرمختګ په هر ډګر کې د خدای شکرګزاري مه هېروئ.

# څلورم څپرکی

## له وېرې سره مخامخ شئ

که خطر پر ځان نه منئ، دا په خپله لوی خطر دی.

*/ریکا جونګ*

ایا شونې ده چې د یوې سوداګرۍ او کاروبار د پیل په اړه وغږېږو، خو د وېرې خبره په کې رامنځته نه شي؟ ما په دې اړه پوره کتاب (بې باک او افسانه) لیکلی. وړاندیز کوم چې هغه هم واخلئ او بشپړ یې ولولئ، خو اوس په کاري او شخصي ژوند کې پر وېرې د غلبې په اړه خبرې کوم، ځکه کله چې موږ سربېره پر وېرې او ډار مخ پر وړاندې تګ زده کوو، نو بیا د درېدو او توقف په نوم څه نه پېژنو.

لومړنی شی چې زه یې په ښوونیزو پروګرامونو کې له ګډونوالو پوښتم، دا دی: (ولې ګومان کوئ چې ماتې به وخورئ؟) او نهه نوي سلنه ځواب راکوي، چې وېره یې لري. دوی له ناکامۍ، د نورو له قضاوت، بې پیسووالي، د پېرېدونکو نه درلودل، هیلو ته نه رسېدو او په سوداګرۍ کې له زیانه وېرېږي؛ د وېرې دا لست ډېر اوږد دی. وېره او ډار بېلابېلې جامې اغوندي، خپل رنګ بدلوي، خو هېڅ یوه بڼه یې واقعي نه ده. ډېری وخت موږ په خپله پر دې لامل نه پوهېږو، چې ولې مخ پر وړاندې پرمختګ نه شو کولی.

په (بې باک او افسانه) کتاب کې مې په تفصیل سره راوړي چې که د ماتې په نوم څه نه وي، نو وېره به هم نه وي. ډېری وخت موږ له ماتې دومره وېرېږو



چې لومړی ګام نه شو اخیستی. له همدې امله موږ هېڅ کله کوم کار نه پیلوو او نه غواړو چې ځانته یې ثابته کړو چې موږ په رښتیا زړورې او افسانه یي اوسېدلې شو.

د ژوند په هر ډګر کې د پرمختګ فرصتونه نغښتي دي. موږ باید ماتې له سره ځانته تعریف کړو. له تاسو سره شرط تړم، چې که له یوې لویې او شتمنې سوداګرۍ سره کېنئ او تجربو ته یې غوږ شئ، نو حیرانې به شئ. ځکه درته وبه وايي چې څومره ماتې یې خوړلې. که رښتیا رابانديې وایئ، زړه مې کېږي د مشهورو شخصیتونو د ماتو په اړه درته ووایم، چې تاسو ته ثابته شي چې موخې ته د رسېدو په لار کې باید سختی وزغمو او ماتې تجربه کړو، چې په پایله کې بریاوو ته ورسېږو.

د هري پاټر د داستانونو نامتو لیکواله، جې. کې. رولېنګ د همدغو ماتو خوړونکو له ډلې یوه ده او دا خپلې ماتې په ډېر ویاړ سره ټولو ته بیانوي. رولېنګ اوس د نړۍ هغه مشهوره میلیاردره ده چې له ډېرو ماتو سره مخامخ شوې او دا پر دې باور ده چې همدا ماتې سبب شوې چې نن پر یوې بریالۍ مېرمن بدله شي. دا په خپله خپلې ماتې مني. رولینګ په ګډ ژوند کې ماتې وخوړه، اقتصادي وضعیت یې بد و، دنده یې نه لرله. جالبه دا چې د کتاب تر لومړي چاپ وړاندې د هري پاټر  د داستانونو نسخې د دولس بېلابېلو خپرندویو ټولنو لخوا رد شوې، خو همدغو داستانونو رولینګ ته شهرت، شتمني او بریا ور په برخه کړه.

رولینګ هر ځای د خپلو ماتو په اړه لیدونکو ته ویلي دي، خو د هارووډ پوهنتون د (۲۰۰۸م) کال د محصلینو په فراغتغونډه کې د دې وینا عالي ده. که تاسو یې ویډیو نه وي لیدلې، نو یو ځلې یې ضرور وګورئ. خو یو

دستمال هم درسره واخلئ، ځکه خبرې يې دومره اغېزناکې دي چې تر اورېدو وروسته به تاسو د خپلو اوښکو مخه ونه شئ نيولی. ټوله وينا يې هڅوونکې او ځانګړې ده، خو زه به يې هغه برخې له تاسو سره شريکوم، چې ما ته يې ټکان راکړ، ښايي پر تاسو هم اغېزناکې تمامې شي:

مور، بايد ماتې ځانونو ته تعريف کړو، بايد ويې پېژنو، چې ماتې په اصل کې څه ده. خلک ډېره لېوالتيا لري چې د ماتې معيارونه وپېژني. البته که دوی ته د پېژندنې وار ورکړل شي. له همدې امله دا به له انصافه لرې خبره نه وي که ووايم چې د دغو معيارونو له مخې ما تر فراغت اووه کاله وروسته جانانه ماتې وخوړه. ګډ ژوند مې ډېر ژر له منځه لاړ او وپاشېد. د لور پالنې ته مې يوازې پاتې شوه. دنده مې نه درلوده او په انګلستان غوندې ښار کې له ډېرې ناچارۍ بې کوره شوم. کومې وېرې مې چې مور، پلار او ما د ځان په اړه درلودې، ټولې رښتيا شوې او د معمولو معيارونو پر اساس زه د نړۍ پر ناکامې ښځې بدله شوم.

ښه، دلته نه تم کېږو، وړاندې به لاړ شو. نه غواړم ووايم چې ګواکې ماتې ډېره جالبه او خوندوره ده. زما د ژوند هغه پړاو دومره تياره او له دردونو ډک و، چې ما يې تصور هم نه شوای کولی. اوس زما پر ژوند داستانونه جوړ دي او خلک يې کيسې کوي. هېڅ نه پوهېدم چې په څنګه تياره کې بنديوانه يم. د رڼا هر کوچنی څرک به راته هيله ښوونکی و.

زه ځکه د ماتې پر ښېګڼو وغږېدم، چې همدا ماتې سبب شوې چې زه مې د ژوند بې ګټې شيان له ځانه لرې کړم. ما ځان لکه څنګه چې وم، هغسې ومانه او بې ځايه تظاهر او ځانښودنه مې پرېښودل. ټوله انرژي مې د هغه کار په ترسره کولو ولګوله چې ډېر راته مهم و.



ما ټولې لارې ازمویلې وې. ژوند راباندې دومره سختې تېرې کړې، چې له یوې ښایسته لور، د ټایپ زوړ ماشین او خپل فکر پرته بل هېڅ نه وو راپاتې. له هماغه شیانو مې چې وېره درلوده، ورسره مخامخ شوم. له همدې امله مې د ژوند وروستی بنسټ پر کلکې ډبرې کېښود او ژوند مې بېرته له سره جوړ کړ.

ښايي تاسو زما په اندازه له ماتې سره نه وئ مخامخ شوي، خو په ژوند کې له ځینو ماتو تېښته ناشونې ده. له ماتې او بایللو پرته ژوند شونی نه دی. پام مو وي، که ماتې مو نه وي تجربه کړې، ژوند مو هم نه دی کړی. څوک چې د ماتې له وېرې د ژوند د مبارزې ډګر پرېږدي، هغه په اصل کې هېڅ ژوند نه کوي.

ماتې داسې خوندیتوب راوباښه چې هېڅ بریا نه و راښلی. ما ځان وپېژانده، چې څومره پیاوړې یم. که مې ماتې نه وی خوړلې، ښايي په بل هېڅ ډول مې ځان نه وی پېژندلی. زه متوجې شوم چې که وغواړم، پیاوړې اراده، نظم او قوي هوډ لرلی شم. همدې ماتې زما هغه ریښتیني دوستان راپېژندل، چې ارزښت یې تر سرو زرو ډېر دی.

ځانونه له پخوا سره پرتله کړئ، وګورئ چې څومره بدلون مو کړی، څومره پیاوړې شوې یئ او په پوهه کې مو څومره ډېروالی رامنځته شوی دی. همدا پرمختګ به تاسو ته د ژوندون ډاډ او هیله درکړي.

تاسو به تر هغې خپلې وړتیاوې درک نه شئ کړی، چې د ژوند له لوړو ژورو سره مخامخ شوي نه وئ. دا پېژندنه په تېره هغو کسانو ته تر ټولو ښه او ریښتینې ډالۍ ده چې پر بدمرغیو او دردونو برلاسې شوي. دا پېژندنه پخپله ما ته تر هغو ټولو واکونو ارزښتمنه ده، چې راکړل شوي دي.

## جې. کې. رولینګ

یوازې رولینګ د دې ډګر ماتې خوړونکې نه ده. ایا پوهېدئ چې انا وینټور په لومړیو کې د هایپرز بازار د موډ مجلې مسووله وه، خو تر نهه میاشتې کار وروسته له دندې وایستل شوه. دلیل یې دا و، چې ګواکې د دې انځورونه مناسب او خاص نه دي.د ډبلیو. جې. زي بالټیمور ټلویزون مشره اپرا وینفري یو وخت د شپې خبرونو ویانده وه. تر کار څه وخت وروسته له دندې وایستل شوه، خو د ساتلو لپاره یې د ورځې یوه عادي خپرونه ورکړل شوه چې پر مخ یې یوسي. په لومړیو کې وینفري ډېره خپه شوه، ځکه د شپې د خبرونو له ویاندۍ څخه د ورځې خپرونې ته راتګ د دې لپاره لویه ماتې وه؛ خو ډېر ژر یې خپګان لرې شو، تر لږ مودې وروسته یې د یوې ټلویزونې خپرونې له لارې (خلک خبرې کوي) ګڼ شمېر مینه وال پیدا کړل. لیډي ګه ګه تر ډېرو هڅو وروسته لومړنۍ دنده ترلاسه کړه، خو درې میاشتې وروسته له دندې وایستل شوه. مریلین مونرو په ۱۹۴۷ کې له (ټونټي سنچري فاکس) شرکت سره کار پیل کړ، خو یو کال وروسته دا هم وایستل شوه، ځکه د شرکت د مشرانو په اند دې د لوبغاړۍ په برخه کې یې لازم جذابیت نه درلود.

تاسو له دې ټولو ښځو کوم توپیر لرئ؟ له ځان سره تصور وکړئ. که دوی په هماغه لومړیو کې ماتې او وېره پرځان منلې وای، ایا خپلو هیلو ته به رسېدلې وای؟ دوی په زوړونو کې شور او لیوالتیا درلوده، چې ماتې ونه مني.

کله چې یو ځای ته د رسېدو لېوالتیا ولرې، ماتې نه شې منلی. نړۍ له مینې ډکه ده او د هېڅ هیلې ناليدلې نه نیسي، په شرط چې هوډ ولرئ.



بیا پر پښو ودرېږئ، تمرکز وکړئ، لارې ته ادامه ورکړئ، باور وکړئ، کوم ځای ته چې غواړئ، یوه ورځ به هرومرو ورته رسېږئ.

په یاد مو وي، که یو کار په یوې طریقې سره سرته ونه رسېد، نو دا پر دې مانا نه ده چې په نورو طریقو به هم سرته نه رسېږي. ژوره ساه واخلئ، کارونه مو منظم کړئ او بېرته پر پښو ودرېږئ.

د بریالیو زار: که په زړونو کې شور او لېوالتیا ولرئ، هېڅکله به ماتې ونه خورئ.

د بریالیو او نورو خلکو تر منځ توپیر په دې کې دی، چې ناکام خلک خپل ټول وخت په پښېمانۍ او حسرت کې تېروي. خو بریالي هڅو ته دوام ورکوي او پر مخ ځي. (باربرا کورکوران)

ټولو بریالیو کسانو په ژوند کې ماتې خوړلې. د دوی ماتې موږ ته ثابتوي چې بایلل او ماتې د بریا یوه برخه ده. رښتیا خو دا ده چې که ماتې ونه خورئ، هېڅ کار به مو نه وي ترسره کړئ.

د سوداګرو ښځو تر ټولو لویه تېروتنه دا ده چې تر لومړۍ ماتې وروسته تسلیمېږي او زه دوی ښې درک کولی شم. سخته ده چې موږ له ځان سره فکر ولرو چې په ټولو کې ښې ساري یو، خو چاته یې ثابته نه شو کړای. موږ ټولو د احساس تابع ښځو ته په داسې وضعیت کې بد احساس پیدا کېږي، تورې ورېځې مو د ژوند اسمان په ځان کې رانغاړې، خو دا د لارې پای نه دی. باید پر پښو ودرېږو، د کالیو خاورې مو وڅنډو او لارې ته ادامه ورکړو.

که زما منئ، دا ځل متفاوت کار وکړئ. د فاتحې مراسم ونیسئ او دې مراسمو ته مو د ذهن ټولې ځوروونکې خبرې، وېرې، درد، غمونه، د بې وسۍ



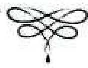
احساس او هغه غږونه چې تل درته وایي (نه يې شې کولی) راوبلئ. دې ټولو بدو حسونو ته محدود وخت وټاکئ، تر پنځلسو دقیقو ډېر وخت مه ورکوئ. له ټولو سره مخه ښه وکړئ. د فاتحې مراسم پای ته ورسوئ، بېرته پر پښو ودرېږئ او له سره پیل وکړئ. د بې وسۍ له احساسه د خلاصون تر ټولو ښه لاره دا ده چې په خپله لاس په کار شئ او مثبت اقدام وکړئ.

فکر مو خراب شوی؟ خیر، هېڅ پروا نه کوي. دنیا خو اخر ته نه ده رسېدلې! ځانته چای دم کړئ. د یادښت کتابچه مو را واخلئ او ټول نوي فکرونه مو په کې ولیکئ. پېرېدونکي مو کم او په زړه نه دي؟ کیسه کې يې مه کېږئ، له کوره بهر ووځئ، نوي کالي ځانته واخلئ، له دوستانو سره مو وګورئ او د څه موده د کار او دندې له فضا لرې واوسئ. سنګارتون ته لاړې شئ او نوې ملګرې پیدا کړئ. په یاد مو وي، چې وېزېټ کارټ یا د خپلې سوداګرۍ د پېژندنې کارټ هم درسره واخلئ. ښایي د خوښې وړ پېرېدونکي مو پیدا کړئ. د خپلې سوداګرۍ کمپاین وکړئ.

دا هم یاد ساتئ، چې په غم کې خواږه او شربت نه وېشل کېږي، نو پر ځان زړه سوی پرېږدئ. له ژونده خوند واخلئ، ستاسو پر وړاندې له فرصتونو ډکه نړۍ پرته ده.

څنګه له خپلې سوداګرۍ سره مینه ډېره کړو؟ سره له دې چې حالات وېروونکي وي.

پر ځان خطر منل مهم دي، خو تر هغې وړاندې باید ټولې خواوې وڅېړئ. د کار په پای کې د خپلو احساساتو او غرایزو پلوي واوسئ. د خطرونو پر وړاندې پرته له کومې وېرې مبارزه وکړئ. (انه وینټور)



د یوې نوښتګرې سوداګرې په توګه ځانته د کاري مسیر ټاکل تر ټولو مهم کار دی، خو تر دې هم مهم کار له خوندي سیمې راوتل دي. راځئ رښتینې واوسو: ځینې وخت خوندي سیمه دومره هوسا او ارامه وي چې په اسانۍ مو زړه نه کېږي ترې راووځو. خوندي سیمه تل په زړه پورې او له خطره لرې وي، خو پوهېږئ چې تر دې هم ښه حس کوم دی؟ دا چې ځانته یې ثابته کړئ، چې له دې خوندي سیمې راوتلې او هر محدودیت ماتولی شئ. یا دا حس چې تاسو ټول هغه کارونه ترسره کولی شئ، چې ناشوني مو انګېرل. دا حس چې وېرې مو نالیدلې ونیسئ او د منفي فکرونو پر ځای مثبتو ته لومړیتوب ورکړئ. دا حس چې له وېروونکو حالاتو نه د زده کړې او پرمختګ د فرصتونو په توګه کار واخلئ، یا هم دا حس چې ستاسو شور او شوق پر ډاروونکو شېبو برلاسي شي. په همدې خاصو شېبو کې تاسو د نړۍ په ښکلې موجود بدلېږئ. غواړم ووایم چې په خوندي سیمه کې لازم پرمختګ نه شئ کولی.

**هغه کار چې ما تل ترې وېره لرله او له خوندي سیمې تر وتلو وړاندې راته ډېر ستونزمن و، په ژوندیو ټلویزوني خپرونو کې ګډون و.**

پوهېږم، زما په شان، په تاسو کې به هم ډېرې داسې کسان وي چې ان په دې اړه فکر کول به پرې خولې ماتوي. د کامرې پر وړاندې راتګ ته چمتوالی ډېر وېروونکی او ستونزمن و. لومړی مې باید ځان او چارچاپېره کسانو ته په لوړ غږ ویلي وای، چې د هیلې ته د رسېدو لپاره تیاره یم. دا تر ټولو سخت ګام و. بیا مې باید یو ښه لاربښود موندلی وی، چې اغېزناک متونونه یې را زده کړي وی او په ټلویزون او نورو رسنیو کې د ګډون هنر یې



را ښودلی وی. تر دې ټولو ورهاخوا، ما باید خپلې سوداګری ته ښه بازار جوړ وی او د ټلویزوني خپرونو چمتو کوونکو ته مې په سلهاوو ایمېلونه کړي وی، چې څو مې ځان او خپله سوداګري ور وپېژندلې وی. خو تر ټولو زیات وېروونکی کار راته په الوتکه کې سفر و. باید له یوه ښاره بل ته په الوتکه کې تللې وای، مګر په الوتکه کې د سفر په اړه ان فکر کول وېره راته پیدا کوله، خو کله مې چې پرېکړه وکړه، له خوندي سیمې راووځم، نو په خپله مې په الوتکه کې د سفر ټکټ واخیست، په استوارو ګامونو ژوندیو ټلویزوني خپرونو ته لاړم. پوره هڅه مې وکړه چې په هره برخه کې غوره وم او د بریالۍ کېدو لپاره لاس په دعا شوم.

پوهېږئ!؟ که ما دا ټول کارونه نه وی کړي، نو په ژوند کې به مې هېڅ بدلون نه وی راغلی. شپې په وېښه سبا کول، د سفرونو ستړیاوې، څلورویشت ساعته خپرونې او خپلې وېرې نالیدلې نیول دومره ښه پایله را په برخه کړه، چې د هر شي ارزښت یې درلود.

کله چې مورړ خپلو هیلو ته د رسېدو په لاره کې پر ځان هره ستونزه او سختي منو، نو د وخت په تېرېدو د دې لارې وهل راته په زړه پورې او خوږېږي. کله چې مورړ د ژوند د شته فرصتونو لپاره د خدای شکر ادا کوو، نو وېره او ډار مو له زړه وځي.

اوس یې وخت رسېدلی، چې ستاسو په اړه خبرې وکړو. د دومره وېرو سره څنګه کولی شئ له ژونده خوند واخلئ؟ څنګه د ژوند هره لوړه ژوره زغملی او هرې ستونزې ته په خلاصه غېږ ښه راغلاست ویلی شئ؟ څنګه د خپل وجود ظریفې خو ځواکمنې ښځې ته د ودې لارې پرانیستی شئ او د وېرې پر مخ



کلکه څېېړه وهلی شئ؟ څنګه هم په شخصي او هم کاري ژوند کې په رښتیا بریالۍ او خوشاله اوسېدی شئ؟

زه به یې راز درته ووایم: باید د خپل وجود د څواک په منندویي سره، وېره او ډار له ځانه لرې کړئ.

څېړنو ښودلې، موږ خپله انرژي بدلولی شو، خوښۍ مو ډېرولی شو. د لیدلوري په بدلولو او د شکرګزارۍ په تمرین سره روغ جسم او روح رامنځته کولی شو. کله چې موږ پر ټولو هغو شیانو تمرکز کوو چې ورته خوشاله یو، نو ځانته لویه ډالۍ ورکوو او د وېرې له اندېښنې، زیان او تاوانه خوشې کېدی شو.

## د بریالیو راز:

## د شکر په ادا کولو سره له وېرې او ډاره ځانونه وساتئ. ځانته د بې باکۍ یوه سندره پیدا کړئ.

کله مې چې غوښتل له پوره ورځې (فول ټامی) دندې په ام ټي وي کې استعفا وکړم. په رادیو کې یوې سندرې ته غوږ وم. دا سندره په ۱۹۹۷ کې جوړه شوې وه، خو زه یې په ۲۰۱۴ کې بیخي ډېره د ځان لېواله کړم. ښایي تاسو ته مې نه وي ویلي. اوس به یې درته ووایم، موسیقي زما دویمه ژبه ده. زه پر ترانو او سندرو ژوندۍ یم، ځینې میلودۍ مې ان اوښکې له سترګو بهوي. یو شمېر سندرو د وخت په تېرېدو زما له ژوند او اوسني وضعیت سره ژورې اړیکې جوړې کړې دي.



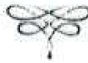
زما د خوښې سندرې په شعر کې د بې موخې، سترې او له اندېښنو ډک ژوند تعریف راغلی. په دې سندره کې له وېرې او بې وسۍ سره مبارزه او بېرته د بریا په لور له تګ ویل شوي. ځینې ګومان کوي چې ښایي د ژوند بدلول زموږ په واک کې نه دي، خو دا سندره (خوږه او ترخه نغمه) د ژوند د حالاتو په بدلولو کې زموږ هڅه ښيي. د ژوند سړې او ترخې شېبې زموږ تر سترګو وړاندې تېرېږي او موږ بې له دې چې بریالی شو، هڅه کوو هغه تر خپلې ولکې لاندې راولو. دا یوې جګړې ته پاتې کېږي. د هغو موقعیتونو ترمنځ جګړه چې موږ په کې یو او زړه مو غواړي په کې واوسو.

ښایي د دې سندرې تفسیر ډېر نهیلی کوونکی وي، خو نغمه یې دومره ښکلې ده چې ګومان کوم جوړوونکو یې تر شا کومه موخه لرلې ده. د سندرې موسیقي زموږ احساس او غوښتنې انځوروي.

وروسته تر دې چې یادې سندرې مې زړه یووړ. هغه مې ډانلوډ کړه. هر سهار به چې دندې ته تلم، په لاره به مې اورېده او یو ځای به مې ورسره بلله. دا سندره ما ته د بې باکۍ ترانه وه. ځان مې داسې انګېره، لکه د فلم په وروستۍ صحنه کې چې ولاړه وم او په ډېر لوړ غږ دا سندره اورم او بیا فلم پای ته رسېږي. همداسې هم شول، پرېکړه مې وکړه.

د ۲۰۱۴ کال د اکتوبر پر لسمه مې استعفا ورکړه. ګوشکۍ (هېډفون) مې په غوږو کړې، ترانه مې پلې او غږ مې یې لوړ کړ. له ودانۍ راووتم او د تل لپاره مې د پوره ورځې (فول ټایم) دنده پرېښوده او دا وروستۍ صحنه وه.

څو اونۍ وروسته مې چې بیا همدا سندره په ټولګي کې واورېده، اوښکې مې وبهېدې. هغه ورځې را یاد شوې چې وېرې او ډار مې ټول ژوند په سر اخیستی و. هغه له وېرې ډکې ورځې مې له اوس سره، چې وېره راته هېڅ



مانا نه لري، پرتله کړې. اوس مې ټول وجود د خپلواکۍ، ازادۍ او خلاصون له حس نه ډک دی.

تاسو ته هم وړاندیز کوم چې ځانته داسې یوه سندره پیدا کړئ، چې انرژي در ببښي. زما همېشنی کار همدا دی، زه تل ځانته داسې ترانه پیدا کوم چې ما په کار واچوي. ما ته فرق نه کوي چې دا سندره له راډیو واورم یا ټلویزونه. سندره پیدا کوم او کله چې د یوه مهم کار ترسره کولو ته چمتو کېږم، هغه څو ځلې اورم او اورم، چې د بې باکۍ، زړه ورتیا او ځواک حس را کې ژوندی کړي. په دې توګه بیا ټول هغه شیان چې ژوند یې را د غاړې کوي، په مینې سره منلی شم.

## د بریالیو راز:

## د سپارکل انډ شاین مغازې رامنځته کوونکې، اډرین بوش

کابو یو کال وړاندې مې یوې ملګرې راته پیغام واستوه او ویې ویل چې **اډریانا بوش** زما د کتاب ځینې برخې پر خپل انسټاګرام خپرې کړې او ستاینه یې کړې ده. ژر مې انسټاګرام را خلاص کړ. ادریانا مې ولټوله، پیدا مې کړه او ټول ښایسته مطالب مې یې ولوستل. دې په خپلو لیکنو کې د نورو ښځو ملاتړ کړی و. رښتیا به ووایم، زه ډېره ورزشي نه یم، له همدې امله نه پوهېدم جې اډریانا له نامتو باسکټبالیست، کرېس بوش سره واده کړی. دا شیان راته ارزښت نه لري، ځکه ادریانا په خپله له هغو متواضعو او مهربانو ښځو یوه ده، چې زه مې یې په ژوند کې پېژنم. د دې موخه دا ده چې نورو ښځو ته ښه او ښکلی حس وببښي. اډریانا دا کار بې له کومې ګټې د خپلې سوداګرۍ، یانې د سپارکل انډ شاین له لارې ترسره کوي. سره له دې چې

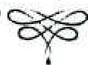


دا د نړۍ د نامتو باسکټبالر مېرمن ده، خو بیا هم خپله ځانګړې لار تعقیبوي او نورو ښځو ته ثابتوي چې خپلو هیلو ته د رسېدو لپاره مثبت فکر او لېر ځیرکتیا هر څه دي.

وروسته تر دې چې مور ملګرې شوو، تل مو د یو بل ملاتړ کړی او دا چې نوم مې یې په دې کتاب کې راوړی، ښه احساس لرم. له دې نوښتګرې مور سره مې مرکه کړې، هیله ده په پوره پاملرنې یې ولولئ او مهمې برخې یې ځانته په نښه کړئ.

## د ځان په اړه راته ووایه!

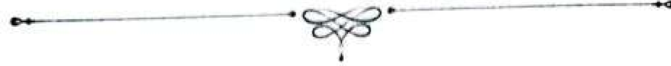
زه د درېیو ماشومانو مور، مېرمن او نوښتګره یا سوداګره ښځه یم، چې خپله لومړۍ مغازه مې په دې وروستیو کې پرانیستې ده. زه په ډېر جدیت سره هڅه کوم او ژوند په ډېره غوره بڼه تېروم. زما د هر کار او هرې هڅې یوازېنی موخه دا ده چې ښځو ته وښیم چې خپلې غوښتنې تر لاسه کړي. بریا ته د رسېدو نېغه او سیده لاره نشته. زما په باور تاسو چې په دې لاره کې له هرې پېښې سره مخامخېږئ، دا پېښه مو یو ګام بل هم د وروستي برخلیک خواته ور نږدې کوي. نو د خپلې خوښې لاره پیدا کړئ. که یې نه شئ پیدا کوی، جوړه یې کړئ. تاسو د خپل ژوند د داستان لیکلو وړتیا لرئ. کله چې له شدیدې وېرې سره مخامخ شوئ، نو تلوسه یې زیاته کړئ.



**پـوهېږم چـې لـه بېلابېلـو لارو د ښـځو ملاتـړ کـوي. کـوم شي د سپارکل انډ شاین د رامنځته کولو په برخه کې درته الهام وباښه او اوس دې چې نوی (نن زه کـولی شـم) خوځښـت مینـدو تـه پیـل کړی، څه انګېزه لرې؟**

سپارکل انډ شاین ښځو ته داسې فضا ده چې هم ځان او هم نورو ته درناوی ولري، دا فضا تر یوې مغازې پراخه ده؛ په یوه وینا، خوځښت دی. ښه مې یادېږي، چې مېړه مې له خپلو دوستانو سره زما ۲۹ کلنۍ کلیزه د یوه رسټورانټ پر بام لمانځله. ښکلی ځای و، د ایفل برج منظره له لرې ښکارېده. د هغې شپې ښه حس به مې هېڅکله هېر نه شي. په هغه شپه ټول هغه کسان چې راته ګران وو، د کورنۍ له غړو نیولي تر دوستانو، راسره وو. کله چې له پاریس نه میامي ته راغلم، نو پوه شوم چې زړه مې غواړي ټولې ښځې زما د هغه شپې ښه حس تجربه کړي. د سپارکل انډ شاین مغازې په پرانیستلو سره زه همدا موخه تعقیبوم. دا مغازه ښځو ته د جنت په شان ده، چې سره راغونډېږي شي، کېني، شیان واخلي او استراحت وکړي. هر څه چې یې زړه غواړي هغه واخلي او په ډېرې خوښۍ، ارامۍ او ملاتړ سره بېرته لاړې شي.

خو د مور د ورځې خوځښت (نن زه کولی شم) د هغې مینې او درناوي په پار چې زه یې ټولو میندو ته لرم، پر لار واچول شو. په دې له شور او ځوږه ډکه نړۍ کې انسان ډېر ژر د نورو د باورونو او نظریو تر اغېز لاندې راځي. د (نن زه کولی شم) تفکر ستاسو تمرکز پر وړتیاوو مو راګرځوي. دا خوځښت تاسو ته وایي چې هره ورځ باید له یوې ځانګړې موخې سره پیل کړئ او دا موخه ستاسو د خوښې وړ ژوند ته د رسېدو په لاره کې لومړی ګام کېدای



شي. میندې ځانونه هېروي. ما د دوی په ورځ، یانې د مور پر ورځ، وغوښتل دوی ته ووایم، چې څومره ځانګړې او ارزښمنې دي. کومې ښځې چې په دې خوځښت کې ګډون کوي، لوېې هیلې لري، چې په هڅې او زیار سره به یوه ورځ ورته رسېږي. زه په پوره باور ویلې شم چې هېڅ شی د دوی د غوښتنو په پوره کېدو کې د دوی مخه نه شي نیولی.

## شخصي موخه دې څنګه تعریفوي؟

د خلکو له خبرو مه وېرېږئ. ازاد ژوند وکړئ. زما چې څومره عمر زیات شوی، هومره ارامه شوې یم. څکه د وخت په تېرېدو پوهېدلې یم چې باید ټول هغه کارونه ترسره کړم، چې ما خوشالوي. ما ته مهمه نه ده چې خلک څه وایي. زه مې د ژوند په صحنه کې خپل ښکلی رول لوبوم. زما ټوله اندېښنه او هیله دا ده چې ښځې خپلو ځانګړو وړتیاوو ته ځیر شي، خپلې خوښې او شور وومې او هغه کارونه ترسره کړي چې د دوی د اصلیت ښکارندویي کوي. د ژوند ښې او ښکلې شېبې د خلکو د خبرو او نظرونو په اړه پر اندېښنې کولو مه خرابوئ.

## ته یوازې نوښتګره سوداګره نه یې، بلکې یوه مور هم یې. د یوې سوداګرې مور په توګه له کومو ستونزو سره مخامخ یې؟

ورځ راباندې ډېره ژر تېرېږي. کله مې زړه غواړي چې کاش ورځې تر څلورویشت ساعتونو ډېرې وی. ما ته سخته ده چې په دومره محدود وخت کې متفاوت نقشونه ولوبوم؛ خو رښتیا به وایم، موري راته تر بل هر څه لومړیتوب لري. ډېره خوشاله یم چې مور یم. مېړه او درېیو ماشومانو مې تل



ملاتړ کړی چې هیلو ته مې ورسېږم. دوی مې تل تر څنګ درېدلي. ټول پوهېږي چې زما کارونه د مهالوېش پر اساس دي، خو که ماشومانو مې راته اړتیا پیدا کړه، نو هر څه باید بدل شي. هره ورځ ما ته نوې ده، نو د ورځې له پیل نه ځان د ژوند بهیر ته سپارم او ورسره وړاندې ځم. د مورې د رول لوبول راته فرصت راکوي، چې په ټوله نړۍ کې له نورو میندو سره په اړیکه کې شم. ربښتیا خو دا ده چې مور ټولې میندې له وړو او لویو ستونزو سره مخامخ یو او باید له یو بل سره مرسته وکړو. زه د هغو کسانو پر فکر مېینه یم، چې تل له نورو سره مرسته او مهرباني غواړي. دا مهرباني کوچنی کار دی، خو د نورو د ژوند روښانولو ته لوی امکانات برابروي.

## ورځ دې څنګه پیلوې؟

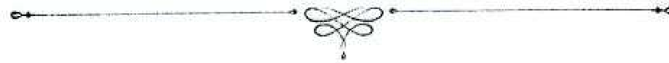
شپه تر ټولو ښه فرصت دی چې نیمګړو کارونو ته ورسېږم. کله چې د کورنۍ غړي ویده وي، زه ټول کارونه ډېر ښه ترسره کولی شم. لـه همـدې املـه زما خوب تر ډېره چـورت وهلـو تـه پـاتې کېږي. سـهار د ایمېلونـو پـه لوسـتلو او ځوابولو پیلوم. څـو دقیقـې وروسـته، لـه ماشـومانو او خاونـد سره مـې وخـت تېروم، بیا نو ټول له یو بله جلا کېږو او کابو نیمه ورځ سره لرې وو. ما ته توپیر نه کوي چې ورځ مې څنګه پیلېږي. زه مې وروستۍ هڅه کوم چې هـر شي ته مثبت روح وبښم.

## له ویرې او ډار سره څنګه مبارزه کوې؟

پوهېږې، اروپوهان وایي چې وېره باید لومړی حس او بیا خوشې کړی شي. وېره واقعي نه وي. هو، دا یو حس دی، چې لمسبېږي نه، موږ یې د مثبت فکر او ښو کړنو په وسیله له منځه وړلی شو او دا موضوع باید هره ورځ ځانته







تکرار کړو. زما په اند موږ ټول له یو شي چې ډېره وېره لرو، هغه ماتې ده. زما له نظره ماتې یو فرصت دی. ټول یې باید په خلاصه غېږ ومنو او د هغو په ښو پایلو پسې وګرځو چې ترې ترلاسه کېږي. هره ما ته، بریا ته د نږدې کېدو یو ګام دی. کله چې شک او دوه زړې راته پیدا کېږي، نو کورنۍ او دوستان مې راسره مرسته او ملاتړ کوي. زه ټولو ښځو ته سپارښتنه کوم چې تل د مثبتو، هڅوونکو او ملاتړو کسانو تر منځ واوسي. ځکه دا کسان هر وخت چې اړتیا پیدا کېږي، تاسو ته ثابتوي چې څومره پیاوړې یئ او له وېرې پرته ژوند ډېر ښکلی دی.

## کوم شیان تا ته انګېزه دربښي؟

ټولې لېوالې او ځواکمنې ښځې چې د نړۍ په کوټ کوټ کې دي، ما ته الهام بښونکې تمامېږي. ډېر خلک شته چې عالي کارونه ترسره کوي، خو زه پر هغو ښځو مینه یم، چې ماتې یې خوړلې، خو بېرته پر پښو درېدلې. ما د دغو ښځو له تجربو ډېر څه زده کړي. دوی په اسانۍ ماتې نه مني او نه تسلیمېږي. اراده، هوډ او کلک عزم هغه شیان دي چې ما ته انګېزه ښښي.

## څنګه دې انګېزه په ځان کې ژوندۍ ساتې؟

تل هڅه کوم چې خپله اصلي موخه په یاد راولم. دا چې ولې مې دا کار پیل کړی. زه پر دې باور یم چې د کار و بار په ډګر کې، لوړې څوکې ته تر رسېدو وړاندې، باید سختې پر ځان تېرې کړو. که په هماغه سختیو کې لږ څه تمې شو، شاته وګورو او هغه لار چې تر اوسه مو وهلې وڅارو، یو ځل بیا به مو د لارې د بیاتګ انګېزه تازه شي. زه یوه تخته لرم، پر هغې مې د خپلو غوښتنو

انځورونه او مثبت تاکیدي عبارتونه ځوړند کړي دي. دا انځورونه ما ته رایادوي چې ولې باید سختې هلې ځلې وکړم. د ژوند ملګري او ماشومانو مې تل انګېزه رابښلې. کله مې چې ماشومان له خوبه راویښېږي، یا کوم نوی شي زده کوي، د دوی شور او ځوږ ما په وجد راولي. زه په خپلو سترګو وینم چې د ژوند ملګری مې خپلو هیلو ته د رسېدو لپاره څومره په جدیت سره کار کوي. موږ ټول یو بل ته انګېزه ببښو. د کورنۍ مانا همدا ده. زه او دوستان مې تل کوښښ کوو چې خپل شته صمیمت وساتو. که تر منځ مو لږ مکاني واټن وي که ډېر؛ موږ تل له یو بل سره ټلیفوني اړیکې لرو، ټوکې کوو، یو بل ته د دې احساس ورکوو چې سره ګرانې یو. یو بل ته ارزښت ورکوو. موږ د یو بل تر څنګ نېکمرغه یو.

## هغو ښځو ته څه سپارښتنه لرې، چې غواړي نوی کاروبار پیل کړي؟

تر هر څه وړاندې دوی ته وایم چې مه تسلیمېږئ. ما خپل سفر په هغو دوو تختو پیل کړ، چې زرینې وېناوې، یادښتونه، طرحې او د بېلابېلو مجلو انځورونه مې پرې ځوړند کړي وو. دا دوې تختې د مغازې د پرانیستلو په ډګر کې ما ته لومړنۍ طرحې وې. یو کال وروسته، زما د خوبښې طرحه چمتو شوه. زما هیلې رښتیا شوې. د لارې په ترڅ کې له پوښتنو مه وېرېږئ. د زده کړې لپاره تل نوي شیان شته. له هغو کسانو سره په اړیکه کې شئ، چې تاسو ته انګېزه ببښي. که تفکر مو منطقي و یا نه، پر تاسو باور ولري. په ډاډ سره ویلی شم، ستاسو شاوخوا به له هغو کسانو ډکه وي، چې تېروتنې ته مو انتظار دي او غواړي ټیټې مو وښيي؛ دا ډول کسانو ته ارزښت مه ورکوئ او

هېڅکله ورسره مه یو ځای کېږئ. تر ټولو مهمه دا چې پر ځان باور ولرئ. تاسو د ځان تر ټولو ښې هڅوونکې یئ. هره پرېکړه چې نیسئ، باید ښه احساس درکړي. د انسان دننه هوډ او اراده تر هر څه ښه عمل کولی شي. د زړه غبږ ته مو غوږ شئ او نورو ته اجازه مه ورکوئ چې لیدلوری مو بدل کړي. ټول ځواک د هیلو په پوره کولو ولګوئ. پر ځان، فکر، هیلو او غوښتنو مو مینې شئ. پر دې پوه شئ، چې تاسو افسانه یي موجود یئ.

## د بریا راز: یو بل ته ډاډ ورکول

څنګه د ماتې په اړه خپل لیدلوری بدلولی او هغه په مثبت روش تعریفولی شئ؟ درې داسې ماتې ولیکئ چې د کار و بار په ډګر کې مو خوړلې دي، دا هم ولیکئ چې له دې ماتو مو څه درس اخیستی؟

......................................

د ښځو راز: یادښتونه

له دې خپرکي مو کوم لوی درس زده کړ؟

______________________________

______________________________

______________________________

______________________________

______________________________



# پنځم څپرکی
# ودرېږئ او پر ځان پرتې خاورې وڅنډئ!

> څنګه له منفي، بخیلو او نیوکه کوونکو کسانو ځانونه وساتو؟ ولې باید خپله انرژي بېځایه پر دوی ولګوو؟ تل مې ذهن ته فکرونه راځي چې بیا به راپسې بدې خبرې جوړوي. وروسته له ځان سره وایم، د منفي او بخیلو کسانو په کیسه کې مه کېږه. ته په خپله مثبته اوسه!
>
> *(لیډي ګاګا)*

له بریا سره نیوکه او رخه سل په سلو مل وي. د دې لپاره چې له دغو حسونو لرې واوسئ، نه شئ کولی چې له خلکو ځانونه پټ کړئ. د خلکو د هر ډول چلندونو پر وړاندې زغم ستونزمن کار دی، ځکه د ځینو منفي خبرې او نیوکې مو په ربښتیا وضعیت ګډوډولی، ببرې ډوبولی او د ژوند رنګین اسمان پر تورو ورېځو لړلی شي. ما د کار وبار د کلونو په ترځ کې یو شی ډېر ښه زده کړل. د دغو کسانو شتون یو دلیل دی. دوی زموږ تر ټولو لوی ښوونکي دي. دا کسان موږ ته ځواک او زغم رابښيي او راسره مرسته کوي چې د هغو کسانو پر قدر پوه شو چې پرې ګران یو او په هر حالت کې مو ملاتړ کوي. په دې څپرکي کې غواړم تاسو پر داسې وژونکو وسلو سمبال کړم چې له دا ډول کسانو ته د مبارزې لپاره چمتو شئ.

ټولنیزو رسنیو دا ډول ګستاخو او متعصبو کسانو ته د دې زمینه برابره کړې، چې په ډېرې اسانۍ سره پر نورو نیوکه وکړي. دوی ستاسو په هره خبره، کلمه، چلند، ظاهري بڼه او ان شخصیت پسې ګرځي، چې یو منفي ټکی په



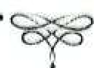


کې پيدا او ژر يې د ټولو پر وړاندې اعلان کړي. دوی ستاسو په اړه قضاوت کوي او له دې کاره يې هېڅ شرم هم نه لري. له ما سره ډېر داسې شوي او نه شم ويلی چې په زړه پورې پېښه نه ده. ښه نو، يوه غښتلې ښځه په داسې حالاتو کې څه وکړي.

پخوا د منفي کسانو پر وړاندې ډېره حساسه وم. که به مې لس مثبت نظرونه اخيستل، يو به په کې ضرور منفي و. کله به مې ساعتونه او ورځې د دوی د چلند پر تحليل او تجزيې تېرولې. له ځانه مې پوښتل، انسان نو څنګه دومره رذيل او پست کېدای شي. ما نو څه بد پيغام وړاندې کړی، چې دوی مې دا ډول توهينوي. ولې زما په خبرو نه پوهېږي؟ ولې په رسنيو کې چې په سلګونه کسان يېويني، زما له احساساتو او روان سره لوبې کوي؟

په لومړي سر کې، تاسو بايد پوه شئ، څوک چې نورو ته زيان رسوي او هغوی ځوروي، بې وسې دي. دا شان کسان خوښ نه دي او د خونديتوب احساس يې ورک دی. ډېريو يې يو ډول زيان ليدلی، خو دا ټول موارد د نورو د ځورونې لامل نه شي کېدای. پوهېږم چې په تاسو کې ډېری، مو له دغو ډلو نه يئ، خو ځينې دا شان کسان شته. دوی په ټول ژوند کې د قرباني رول لوبوي. دوی د خپلو ستونزو مسوول نړۍ ګڼي او کله خو ان ما او تا د خپلو بدمرغيو له وجې رټي. له دا ډول کسانو سره د دوی په څېر چلند نه شو کولی، خو بايد خپل چاپېريال داسې جوړ کړو، چې دوی ته په کې هېڅ ځای پاتې نه شي؛ يانې له خپلې شاوخوا يې لرې کړو.

له تاسو هيله لرم، کله چې له دا ډول خلکو سره مخامخېدئ، نو يوه کلمه مو ذهن ته وسپارئ او هغه (وقار) دی. د وقار تعريف (د خپل چلند د ظرافت او اعتبار ساتل) دي. زه تر ډېرو هڅو وروسته وتوانېدم چې د حسودو، نيوکګرو



او بې ادبو خلکو ځواب په وقار سره ورکړم. زما دې هڅې ډېر وخت ونیوه. زه پوهېږم، چې سرسخته او حساسه نجلۍ یم او له یوې یوازې مور سره لویه شوې یم. زما مور ډېره پیاوړې او د درناوي وړ ښځه ده. دې تل ما ته ښودلي چې هېڅاته زما د سپکاوي اجازه ورنه کړم. له همده امله زه تل له ځانه د دفاع په حال کې یم؛ خو که څوک تل هم له ځانه د دفاع په حال کې وي، سرزوری او عصبي روږدي کېږي، چې بیا په ډېرو وړو او کوچنیو مسایلو زړه خوري او دا د کاروبار په برخه کې ښه پایله نه لري.

نو څنګه مو په ژوند او کاروبار کې په وقار سره چلند وکړو؟ کوم یو ډېر ښه دی؟ دا چې ارامه واوسو او له صبر او زغم کار واخلو یا که تل د برید او دفاع په حال کې وو؟ زما ځواب دا دی: لومړی ښه فکر وکړئ. پر دې فکر وکړئ چې غواړئ له ځانه څه غبرګون وښیئ او پر وړاندې یې کوم ځواب غواړئ ترلاسه کړئ. پر هغه احساس هم فکر وکړئ چې وروسته تر ځوابه درته پیدا کېږي. ایا ټول فکر او احساسات مو په واک کې دي. ښایي تر ټولو غوره همدا وي چې د نورو منفي نظرونه نالیدلي ونیسئ او خپل کار سرته ورسوئ.

پخوا ما تل داسې احساس کاوه چې باید له ځانه دفاع وکړم او خوښېدل مې چې د هر منفي نظر ځواب ژر ورکړم؛ خو د وخت په تېرېدو دې پایلې ته ورسېدم چې نهه نوي مواردو کې، دا شان کړنه بې ځایه د وخت او انرژۍ مصروفول دي. که وغواړم، همدا انرژي او وخت په خپل کاروبار لګولی شم.

پوهېږئ، که څوک په زور مجبور کړئ، چې درناوی مو وکړي، پرې ګرانې وئ، یا درک مو کړي، نو خپل ارزښت په خپله کموئ. باید ووایم، ځینې وخت اړتیا پیدا کېږي چې مقابل لوري ته یې تېروتنه او ناسم فکر وویل شي



او موضوع ورته روښانه کړی شي. خو که زما منئ، کله بیا د ټولنیزو رسنیو د ډیلیټ او بلاک نه هم کار واخلئ.

که رښتیا ووایم زه ډېری وخت، تر دې چې ځوک مې اعصاب خراب کړي، یا فشار راباندې راوړي، ډیلیټ او بلاک ته لومړیتوب ورکوم.

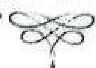
د نجونو راز: هر کله مو چې له منفي اندو خلکو سره مخه ښه وکړه، نو ډاډه شئ چې وقار به ضرور بریالی کېږي.

له هغو کسانو سره په اړیکه کې اوسئ، چې تاسو پرې ګرانې یئ. که عمومي ناستو او غونډو ته ځئ، باید پخوانۍ ټولې منفي خبرې او کړنې هېرې کړئ. په یاد مو وي، ان تیرزا مور هم له ځانه پلویان او هم دښمنان درلودل. (زما د ځواکمنې مور وینا)

کله چې هر څه درته ناشوني ښکاري، څه پېښېږي؟ کله چې منفي نظري او بخیل کسان وینئ او پر نوښتونو مو تمرکز کمېږي، نو څه باید وکړئ؟

ما مخکې هم ویلي وو، اوس یې هم وایم. هغو کسانو ته ورشئ چې پرې ګرانې یئ. د دې پر ځای چې د منفي نظرو پر ناسمو چلندونو فکر وکړئ، پر هغو کسانو فکر وکړئ چې ملاتړ مو کوي او پرې ګرانې یئ. د هغو درناوی وکړئ، چې ستاسو درناوی کوي.

که د کاروبار او سوداګرۍ له پیلولو مو ډېر وخت تېرېږي، نو یو ښه وړاندیز درته لرم. د پېرېدونکو ښکلي پیغامونه مو سره راټول کړئ. هر ایمېل، لیک یا وینا چې تاسو ته انرژي دربښي، پیدا او چاپ کړئ. د دغو مثبتو نظرونو له ډلې، ان ځینې یې پر خپل وېب سایټ او انسټاګرام پوسټ کړئ، ځکه دا به ښه اعلان او کمپاین هم شوی وي. دا لیکونه په ښکلو پاکټونو کې واچوئ او



داسې ځای یې کېږدئ، چې ژر لاسرسی ورته ولرئ. که مو کاروبار نوی پیل کړئ وي او دومره پېرېدونکي نه لرئ چې لیک او پیغامونه درته واستوي، نو پخپله خو شته یئ. ځانته لیک ولیکئ.

په ارامه ځای کې کېنئ، شمعه بله کړئ او لیکل پیل کړئ. که دا کار درته ستونزمن وي، لومړی د خپلو ښو ځانګړنو لسټ چمتو او پر یوه کارټ یې ولیکئ. دا کارټ په خپل کاري مېز یا داسې ځای کې ځوړند یا کېږدئ چې هره ورځ مو پرې سترګې ولګېږي. ښايي دا کار مو تر نظر عجیب راشي، خو باید پوه شئ چې نورو ته باید انتظار نه شو، چې موږ ته خاص څه ترسره کړي، ځکه د ځان ښه ساتل په لومړي سر کې زموږ خپله دنده ده.

د نجونو راز: هغو ځایونو ته لاړې شئ چې درناوی مو کېږي. پر ځان باور، سیالي او د خوندیتوب حس ستاسو ریښتینې ځواک دی.

که تاسو حس کوئ چې کوم ځوک مو له کاره تقلید کوي، نو پوه شئ چې دوی هماغه ځای ته رسېدلی شي چې تاسو تللې یئ، مګر نه پوهېږي چې په راتلونکې کې به چېرې ځي. لېز لانګ

له دې حالت سره باید مخامخ شو. کله چې موږ خپل کار عوامو ته وړاندې کوو نو ښايي دوی یې تقلید وکړي. دا خطر هم شونی دی چې دوی ستاسو د سوداګرۍ له نوم، نښان، انځور یا لیک نه ګټه واخلي.

زه چې هر وخت له داسې وضعیت سره مخامخ شوې یم، له ځانه مې پوښتي: ایا د یوې ښې نسخې تقلید درغلي ده؟ واضیح به یې ووایم، زما له نظره دا بې شرمانه کړنه ده او هېڅ توجیه ورته د منلو وړ نه ده.

همدلته به یوه موضوع روښانه کړم، چې الهام اخیستل تر تقلید کولو ځمکه او اسمان فرق لري. موږ ټول له یو بله الهام اخلو. که څوک داسې احساس ولري چې زما کاروبار اغېزمن کړي، نو ډېره خوشالېږم؛ خو که چا کټ مټ هماغه کلمې، هماغه انځورونه، هماغه وینا او هماغه طرحه، د سرچینې د نوم له یادولو پرته، په خپله پاڼه کې پورته کړي، نو ماغزه مې ورته اېشي.

په سوداګرۍ او کاروبار کې بریا د نوښت، نوښت او بیا هم د نوښت پوروړې ده. موږ ناچاره یو چې هره شېبه له دا شان درغلو کسانو سره مخامخ شو، خو د دوی پر وړاندې د مبارزې یوازېنۍ لاره دا ده چې تل ترې یو ګام مخکې واوسو. په اصل کې، که ما ته اجازه راکړل شي چې سوداګرو ښځو ته یو بنسټیزه سپارښتنه وکړم، هغه به دا وي چې د نوښت مهارت مو په ځان کې پیاوړی کړئ. که څوک مو د کار تقلید کوي، پر ځای د دې چې پرې غوسه شئ، ښه به وي چې بل نوښت مو په کار کې واچوئ. د مبارزې لارې په ځیرکتیا سره وټاکئ. تاسو باید پوه شئ چې څه وخت غوسه شئ او څه وخت مو نوښت د کار ځانګړنه وګرځوئ.

یو کال وړاندې، یا ښایي ترې زیات، پام مې شو چې یوې مېرمن خپل سوداګریز نښان کټ مټ زما د سوداګریز نښان په شان کړی و. کلونه مې د هغې کړنې څارلې. هغې ځانته پیغامونه او سوداګریز نښان درلود، خو ناڅاپه یې هماغه زما له ویناوو، رنګونو او طرحو ګټه اخیسته. په لومړیو کې مې دومره غبرګون ونه ښود، خو کله چې دې کار دوام وموند، ډېره نارامه شوم. ما کلونه زیار وګاله چې خپل سوداګریز نښان پرمختللی او خاص وګرځوم. ما له خپل کار سره تل مینه لرلې. بد حس راته پیدا و، ګومان مې کاوه چې ګواکې څوک مې بې اجازې ژوند ته ننوتلي او ټول ارزښتمن شیان مې یې



لوټلي دي. دا اندېښنه مې د ژوند له ملګري سره شریکه کړه. هغه هڅه وکړه چې ما ارامه کړي. ده راته وویل چې باید تر دې پر لویو طرحو تمرکز وکړم او دی پر حق و، خو بیا هم د هغې ښځې له کاره خپه وم.

څو اونۍ تېرې شوې. ډېره هڅه مې وکړه چې دا کار یې هېر کړم او ځان ته قناعت ورکړم، چې ګواکې تصادف یې وانګېرم، خو هر چا به چې زه لیدم، د هغې له تقلیده به حیرانېدل. حس مې کاوه چې ګواکې خپل ظاهر یې زما په شان جوړ کړی. هغې یوازې زما د سوداګرۍ د کالیو ډیزاین نه، بلکه ټول کاري ژوند مې یې غلا کړی و.

وړاندې تر دې چې دا بحث وغځوم، غواړم یوه موضوع روښانه کړم. ما د دې ښځې پر وړاندې د کرکې احساس نه لاره او نه مې یې بد غوښتل، بلکه دعا مې کوله چې د ژوند ټولې بریاوې ترلاسه کړي، خو خپه وم. پر تضاد اخته وم. له یوې خوا مې زړه د کلونو زحمتونو ته خپه و او له بلې خوا مې د هغې پر دې کار افسوس کاوه.

له بل اړخه مې قضیې ته وکتل. له ځان سره مې وویل، هغې له ما تقلید کړی، ځکه زما له کاره اغېزمنه شوې، دې له ځانه هېڅ نوښت او خلاقیت نه دی لرلی. سره له دې چې له هغې خپه وم او د یو ډول لارورکۍ حس مې ټول وجود په ځان کې نغاړلی و، کوم څه چې ما وکړل، زه یې په خپله هم حیرانه کړم. پر ځای د دې چې پرې غوسه شم، پرېکړه مې وکړه چې ملاتړ یې وکړم او پیاوړې یې کړم. ما ټولې هغه لیکنې یې چې زما له پاڼې کاپي او پر خپله پاڼه یې خپرولې، تاییدولې او پر هره یوه مې مثبت نظرونه ورکول. د خپلې مینې په څرګندولو سره ما منفي انرژۍ ته اجازه ورنه کړه چې له پښو مې وغورځوي. زه تل پر دې باور یم چې د ناخوندیتوب احساس له ځان سره

سیالي راوړي، خو د دې تر څنګ د انسان پر ځان باور هم غښتلی کوي. ما ولې باید له دا ډول ښځې سره سیالي کړې وی؟ ما مې پر ځان او کار باور درلود او پوره ډاډه وم چې هېڅوک هغه کړنې نه شي ترسره کولی چې زه يې ترسره کوم. نو پام مې شو چې اوس د پیاوړتیا او غښتلتیا وخت دی. لکه څنګه مې چې د ژوند ملګري ویلي وو، ما نور لوی کارونه په مخ کې درلودل، چې باید ترسره کړي مې وی او له داسې چا سره وخت ضایع کول چې له ځانه یې هېڅ نوی فکر نه درلود، زه له کاروباره غورځولم او دا زما د ژوند سبک نه و.

## د بریالیو زار: رښتینی ځواک؛ پر ځان باور، سالمه سیالي او د ناخوندیتوب حس دی.

نړۍ پر خپل کار ښه پوهېږي. په کومه شېبه مې چې هغې ښځې ته مثبت انرژي او مینه ورکړه، هغې په طبیعي ډول، ښېرته خپل پخواني سوداګریز نښان ته مخه کړه. بیا یې لیکنې زما له لیکنو کاپي نه وې. پر خپله پاڼه یې بېرته هماغه پخوانۍ طرحه او رنګ کېښود. دا پېښه ما ته ډېره حیرانوونکې وه. تر ننه پوه نه شوم چې هغې څنګه یو دم له درغلۍ لاس واخیست او بېرته لومړي حالت ته ستنه شوه؛ خو دومره پوهېږم چې دا پېښه موږ دواړو ته ډېره ښه تمامه شوه.

تر هغې پېښې وروسته مې بیا هېڅکله اندېښنه ونه کړه، چې څوک به مې د کاروبار له مخې تقلید وکړي. ښایي هغه ښځه هم دې پایلې ته رسېدلې وي، چې پر خپل فکر او نوښت تکیه کولی شي او له دې سره به خپله وړتیا

لا ښکلې نورو ته وړاندې کړي. په یاد مو وي هېڅوک ستاسو په شان ښه او عالي نه شي کېدای؛ نو خپله وروستۍ هڅه وکړئ، له نوښتونو کار واخلئ او د حاشیې ځیزونه هېر کړئ.

## د بریالیو راز:

## په کاروبار کې پر ځان باور؛ د ډېر پلورل شویو کتابونو لیکواله، راشل لونا

راشل لونا مې څو کاله مخکې ولیدله. د نورو ګڼ شمېر کسانو غوندې موږ هم په ټولنیزو رسنیو کې سره وپېژندل، خو اوس مې په یاد نه دي چې څنګه سره اشنا شوو. په هر صورت، موږ د مجازي نړۍ ښې ملګرې یو، چې له هماغه راهیسې مو د یو بل ملاتړ کړی. د یو بل د ملاتړ تر څنګ، ما او راشل په خپلو کتابونو او پاډکسټونو کې ځینې ګډې طرحې لرلې دي چې تر ټولو وروستۍ یې په نیویارک ښار کې ژوندۍ پېښه ده. په هغه پېښه کې موږ دواړو لومړي ځل یو بل له نږدې ولیدل. څنګه مو چې تمه درلوده، زموږ اړیکې تر یوې لیدنې، خبرو اترو او چای څښلو وروسته ډېرې قوي شوې.

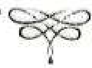
دا چې نن فرصت راته برابر شوی چې د راشل نوم په دې کتاب کې راولم، ډېره خوشاله یم. موږ دواړې له دې فلسفې سره ژوند کوو، چې ښځې د یو بل تر څنګ او د یو بل په ملاتړ ډېرې قوي کېدی شي. راشل په دې برخه کې کار کوي، چې ښځې په کاروبار کې پر ځان باور پیدا کړي، تر څو له پخوا لا ښې د عمل ډګر ته دننه شي. هیله ده، د دې لپاره چې د وجود له وروستۍ څواکه مو خبرې شئ، دا مرکه په غور ولولئ.

## د ځان په اړه راته ووایه!

دا پوښتنه لږ اوږد ځواب غواړي، خو زه یې مهمو مواردو ته نغوته کوم: زه په نیویارک کې لویه شوې یم. په ماشومتوب کې مې پلار او مور د ایډز ناروغی له کبله مړه شول. زه پر ژور خپګان، درد، غم، کم خوړو او ځان تېټ ګڼلو اخته شوم. زما وضعیت ښوده چې ورځ تر بلې مې روغتیا خرابېږي او د ناچاره او بې وسو خلکو په ډله کې ور ګډېږم. خو د ژوند پر دومره سختو ګوزارونو سربېره، زه پوهېدم چې دې نړۍ ته د کوم ځانګړي رسالت لپاره راغلې یم. زما رسالت و، چې پر نړۍ هېښوونکي اغېز وښیندم او د نورو ژوند بدل کړم. نه پوهېږم ولې مې دا فکر لاره، خو مهمه دا وه چې هوډ مې درلود، دا کار ترسره کړم.

د ځان پېژندنې په سفر کې، د امریکا له سمندري ځواکونو سره یو ځای شوم او د صدام حسین له لاسه د عراق د ازادولو په عملیاتو کې مې ونډه لرله. لس کاله مې په سمندري ځواکونو کې کار وکړ. وروسته د پنسلوانیا ایالت له پوهنتونه د سوداګرۍ مدیریت له څانګې فارغه شوم. تر هغې وروسته د ډېرو پلورل شویو کتابونو لکه (بریالي کسان زړورتیا لري، اعتبار، انعطاف منونکي او مداومت، هیلو ته د رسېدنې په لار کې د هر ګام لارښوونه) د لیکوالې په توګه وپېژندل شوم. زه انعطاف منونکې ښځه یم. په بېلابېلو هېوادونو کې مې ویناوې کړې او د لیکوالې په توګه له داخلي خپرندویو ټولنو لکه ساکسس، لاتینا او هافېنګټن پوسټ سره همکاره یم.

اوسمهال د نوښتګرو لپاره د یوه پوهنتون پر جوړولو بوخته یم. زه ډاډه یم چې په کاري برخه کې انلاین لارښوونې ډېرې اغېزمنې تمامېدی شي. په اصل کې، د دغو لارښوونو موخه وېرو او خنډونو ته د (نه) ویل دي، چې د



شتمنۍ او پرمختګ لامل کېږي. لنډه یې ویلی شم، چې دا لاربښوونې زده کوونکي د تخصص او دوکتورا پړاوونو ته رسولی شي.

## کوم شي تا ته الهام وباښه چې د لاربښوونې بهیر پیل کړې؟

زه له لاربښوونو سره لومړی ځل په تلویزون کې د (سټارټینګ اوور) خپرونې له لارې اشنا شوم. په هغه خپرونه کې کورواله ښځه ټاکل کېده، لاربښوده به یې کور ته ورتله، چې د کور په لاښه والي کې ورسره مرسته وکړي. د هغې خپرونې ډېره لېواله شوم، دا فکر راته پیدا شو چې د ناهیلو ښځو تر څنګ درېدل، له دوی سره مرسته او دوی ته ډاډ ورکول، چې ژوند یې بدل شي، د نړۍ تر ټولو غوره کار دی؛ خو هغه وخت درویشت کلنه وم او نه پوهېدم چې څنګه دا کار پیل کړم. هغه وخت د پلټنې ماشینونه لکه اوس فعال نه وو.

څو کاله وروسته، کله چې په المان کې وم، خبره شوم چې کوژدن مې، زما په نشتون کې، له بلې نجلۍ سره واده کړی. څمکه راباندې په بل مخ شوه. دې پېښې خبرداری راکړ چې باید ژوند مې له سره جوړ کړم. هغه وخت مې وزن ډېر و. سره له دې چې د میاشتې معاش مې سل زره ډالر و، څلوېښت زره ډالر پور راباندې پاتې و. که رښتیا ووایم زه بې باکه او سرزورې نجلۍ وم.

هوډ مې وکړ چې د ژوند ښه لاربښوده پیدا کړم او دې لاربښودې مې ژوند بیخي بدل کړ. هغې په هماغه لومړیو کې راته وویل: راشل! تر اوسه دې کله پر دې فکر کړی چې ته په خپله نورو ته د ژوند لاربښوده شې؟ ستا کیسه په زړه پورې ده، پر دومره سختیو سربېره، ته تر ننه بریالۍ پاتې شوې یې؛ زما په ګومان ته یوه ښه لاربښوده کېدای شې.



پر سبا مې يې زنګ ورته وواهه او ومې ویل: لېونی یې؟ زه او لاربښودي؟ زما ژوند له کړاوونو ډک دی. دا نو کله شونې ده چې خپل ژوند مې له جنجالونو ډک وي او زه د نورو جنجالونه حل کړم او مرسته ورسره وکړم.

هغې تر لږ څه دمې وروسته راته وويل: ښه! ښايي اوس يې ونه شې کړی، خو کله دې چې ځان منظم او سمبال کړ، ضرور يې کولی شې. ډاډه اوسه، ښځې هغو کسانو ته لومړيتوب ورکوي چې په خپله يې هغه لاره وهلې وي. دوی پر تا باور کوي؛ ځکه ډېرې سختې دې تېرې کړې دي او ستا خبرې به دوی ته يوازې شعار نه وي.

هغې رښتيا ويل. خبرې يې زما پر زړه کېناستې. ورو ورو مې ځان له ستونزو وايسته او ښځو ته پر ژوندې بېلګې بدله شوم. يو کال وروسته مې د لاربښودۍ درس پای ته ورساوه. ډيپلوم مې واخيست او له پاتې نورې کيسې خو خبره يې.

دا چې د دې کتاب نوم (د بریالیو نجونو راز) دی، غواړم داسې څه ووايم چې تر اوسه مې نه دي ويلي. د ژوند په هغو کلونو کې مې چې ځان بې ارزښته ګاڼه، پخواني کوژدن ته مې ورغلم، د يوې ښځې ځانګړنې مې تر پښو لاندې کړې. د ناخوندیتوب، مات زړه او کمۍ له احساس سره مې ژوند ته ادامه ورکړه. هغه وخت د پر ځان باور، له ځان سره مينې او د ځان درناوي پر مانا نه پوهېدم.

ما اوس خپل ټول وخت د ښځو ملاتړ او مرستې ته ځانګړی کړی. هيله ده په دې کتاب کې د ځينو حقايقو بيان، له هغو ښځو سره چې ژوند يې زما په شان دی، مرسته وکړی شي. هيله ده دوی زما غږ واوري او بېرته په خود راشي. رښتيا خو دا ده چې موږ ښځې ځانونه د خپلو پخوانيو ناپوهيو او



تېروتنو له وجې رټو او دا په داسې حال کې ده چې پر ځای یې کولی شو له ټولو پخوانیو تېروتنو تجربه او د مثبت بدلون لپاره ترې ګټه واخلو.

## د شخصي موخې په اړه دې راته ووایه!

باید ووایم چې زه کومه شخصي موخه نه لرم. زما رښتینی او حقیقي رسالت دا دی چې پاک خدای کومې وړتیاوې راکړې، ترې ګټه واخلم او له نورو سره مرسته وکړم. زه وایم شخصي موخه نه لرم، ځکه زما ماموریت بدلون مومي. زه پر دې فکر یم چې هر څوک په ژوند یوازې یوه موخه نه شي لرلی. زه پر دې باور یم چې پاک خدای موږ ته بېلابېل لنډمهالي رسالتونه را په برخه کړي او زموږ ژوند د دغو ماموریتونو له ډلې یوه ټاکنه ده.

## تر اوسه دې له کومې ښځې سره رخه لرلې؟ که دې لرلې، څنګه دې بېرته له دې رخې ځان ساتلی؟

آه! هو. ما د ژوند ډېره برخه له نورو ښځو سره پر رخې او بخیلۍ تېره کړې. زه داسې نجلۍ وم چې غوښتل مې د بل چا د ژوند ملګری زما شي. زه چاغه او ټیټه نجلۍ وم او له نورو ټولو ډنګرو او لوړو نجونو سره مې رخه کېده. که کومې ملګرې به مې تر ما ډېر معاش اخیسته، بد احساس به راته پیدا کېده. خور مې چې تر ما ډېره ازاده وه، بده مې اېشېده. په ښوونځي کې به چې ځیرکو نجونو درس نه وایه خو بیا به یې هم شل پوره نومرې اخیستې، حسادت مې ورسره کاوه. لنډه دا چې هېڅ داسې څوک نه وو چې بخیلې دې ورسره ونه کړم.

ان کله مې چې خپل کار پیل کړ هم د رخې او بخیلۍ حس مې له وجوده ورک نه شو. که به مې څوک لیدل چې ویب سایټ یې تر ما ښکلی دی، که مې څوک لیدل چې څارونکي یې زما تر څارونکو ډېر دي، که به د چا معاش زما تر معاشه ډېر و او... بخیلي مې کوله.

یوه ورځ مې دې تولو بخیلیو حالت خراب کړ او پرېکړه مې وکړه چې ځان بدل کړم. زه پوهېدم، چې هر څه دي زما د وجود دننه دي. د ژوندانه په ترڅ کې، هغو ښځو له ما سره هېڅ هم نه وو کړي. دوی خپل ژوند کاوه او خپلو موخو ته د رسېدو لپاره یې گامونه اخیستل. ما له ځانه پوښتنه وکړه: دوی پر خپله لاره رواني دي، زه ولې دومره ځورېږم؟

د دې پوښتنې ځواب اسانه و: زه بخیله وم. ځکه دوی هغه کارونه ترسره کول، چې زما خوښېدل او ما پر ځان منلې وه چې زه دا هر څه نه شم کولی.

ما به تل ځان ته ویل: زه نه ډنگرېږم. زه په هېڅ کار کې لومړی مقام نه شم اخیستی. زما ویب سایټ عالي نه دی. زه له نورو نه تر تقلید پرته بل څه نه شم کولی. هېڅوک ما نه څاري، ځکه په کافي کچه ښه نه یم.

په ښکاره مې هر چاته ویل چې زه عالي یم، خو دننه له کرکې، شک او ناخوندیتوبه ډکه وم. له دې وضعیته ستړې شوې وم. پرېکړه مې وکړه چې نوره داسې ونه اوسم. باید ځان مې منظم کړی وی او هماغه شیان چې نورې ښځې یې لري، لاسته راوړي وی. خو د دې کار لپاره مې باید د نفس عزت موندلی و. ما پیسې نه درلودې چې کومې لارښودې ته تللې وی، یا مې کوم ټولگي کې گډون کړی وی. یوازېنۍ لاره دا وه چې له انټرنېټه مطالب ترلاسه کړم. زه پوهېدم چې هرې پوښتنې ته ځواب شته او هوډ مې وکړ چې هره ورځ د خپلو پوښتنو په موندلو پسې وگرځم.



ما دروغ ویلی شوی، چې ګواکې هېڅکله مې بخیلي نه ده کړې او د هېڅ بریالۍ ښځې په لیدلو بد احساس راته نه دی پیدا شوی، خو ما دا کار ونه کړ. لاتر اوسه هم ځینې وخت د رخې احساس راته پیدا کېږي، خو په هغه شېبه صبر کوم او له ځانه هماغه پوښتنه کوم چې کلونه وړاندې مې پوښتله: ولې باید له دغو ښځو سره رخه وکړم؟ دوی له ما سره هېڅ کار نه لري. بیا ژر د کینې او رخې سرچینه پیدا کوم او د ناخوندیتوب دا بد حس مې له وجوده پاکوم.

## کله چې له خپلې نړۍ راضي واوسې، هېڅکله د بخیلۍ او رخې حس درته نه پیدا کېږي.

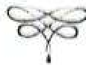
تجربې راته ښودلي، کله چې نورو ښځو ته درناوی کوم او د ورځې په لړ کې، ان هغو ښځو ته چې نه یې پېژنم، د مینې او ملګرتیا په سترګه ګورم، نه یوازې دوی خوشالېږي، بلکې ما ته هم ښه حس پیدا کېږي. دوی راته موسکې شي او زه هم پر شونډو موسکا راولم. په دې سره د دواړو زړونه ښادېږي. دا هماغه ښځینه راز دی چې ملتیا مو کوي. زه هره ورځ د بېلابېلو ښځو ملاتړ کوم، برعکس، د هغوی له ملاتړه هم برخمنېږم چې ان پر نوم یې نه پوهېږم.

## که درنه وپوښتل شي چې کاروبار لرونکې ښځې کومې ځانګړنې ته اړتیا لري، ته به کومه ځانګړنه وښیې؟

تر دې هاخوا چې دنده لرونکې ښځې څه فکرونه لري، زه پر دې باور یم چې یوازینی مهمه ځانګړنه چې باید موږ ټولې یې ولرو، پر ځان باور او ډاډ دی. که څوک په دې هڅه کې وي چې سوداګري یا کار یې پرمختګ وکړي او ژوند یې بدل کړي، نو باید پر خپل فکر باور ولري او پر خپلو پرېکړو ډاډه اوسي. تاسو چې هر څومره ډېره پر ځان باور ولرئ، په هماغه کچه نور هم پر تاسو باور کوي.

## خپله انګېزه څنګه ساتې؟

زه پر دې باور یم چې انګېزه د هیجان موقتي حالت دی او دا چې تل مې ډېر زیار ګاللی خو په پای کې له ژور خپګانه ژغورل شوې یم، پر سخت حالت هېڅ فکر نه کوم. زه مې پر کارونو ډېر تمرکز کوم او نورو شیانو ته لږ وخت پیدا کوم. ځینې وخت مې خوښېږي چې پر خپلو دننه خیالونو فکر وکړم. ځینې داسې ورځې هم راځي چې د کار کولو زړه او ذهن نه لرم. په داسې حالاتو کې مې پر د زړه غږ ته غوږ نیسم او دا پوښتنې له ځانه کوم: ولې دې کار کولو ته زړه نه کېږي؟ کوم شی دې ځوروي؟ خپه یې؟ غوسه یې؟ یا اندېښنه لرې؟ ایا کوم چا درته څه ویلي چې دا شان احساس درته پیدا شوی؟ ایا خپل ښه حس دې ورک کړی؟ د بریا پانه دې سوځولې؟ ایا د ځان پاملرنې ته اړتیا لرې؟



دا پوښتنې تر هغې له ځانه پوښتم، څو مې چې مناسب ځواب نه وي پیدا کړی. ډېری وخت ډیجیټلي رسنیو ته غوږ اېږدم یا هم قدم وهم، چې ذهن مې پر بل کار بوخت شي او لږ څه متفاوت هورمونونه ازاد کړي.

## اوسمهال کوم شی تا ته الهام ښښي؟

ټولې ښځې ما ته الهام ښښي. ځینې وخت په جولای میاشت کې خپل ښار ته ځم او د هغه ځای له ښځو سره راشه درشه کوم. زه د نړۍ په هر ګوټ کې د بریالیو ښځو له لیدو خوند اخلم او له ډېرو سره د انټرنېټ له لارې انلاین اړیکې ساتم او له خوښیو یې خوشالېږم.

## کله دې چې خپل شخصي کاروبار پیلوو، پر وېرې او ډار څنګه برلاسې شوې؟

پر وېرې برلاسی تر ډېره له وېرې سره د مخامخېدو په مانا دي، نه د مبارزې. زه هره ورځ له خپلې وېرې او ډار سره مخامخېږم او ډېری لاسته راوړنې مې له همدې امله دي. زه د نورو خلاف، کله چې له یو شي وېرېږم، هماغه کار ترسره کوم. کله چې له وېرې سره مخامخېږم، نو پوهېږم څومره مې یې چې تصور کاوه، هومره هم لوی ډار نه و پکار.

**که اجازه درکړل شي چې سوداګرو او د کاروبار لرونکو ښځو ته چې نوی پیل یې کړی، یو پیغام وړاندې کړې، هغه به څه وي؟**

باور او ډاډ هغه غړي وانګېرئ، چې هر ورځ باید پرې کار وکړئ. هماغه کارونه ترسره کړئ، چې ډېره ترې وېره لرئ. کله چې هغه کارونه چې ترې ډارېږئ، ترسره کوئ، نو پر ځان باور مو ډېرېږي. هر څومره مو چې پر ځان باور ډېر وي، هومره مو سوداګری او کاروبار ته ګټه ده.

د بریالیو راز: یادښتونه

له دې څپرکي مو کوم مهم شیان زده کړل؟

# شپږم څپرکی
## کله چې د خپلې امپراتورۍ پر جوړولو بوختې شئ، بې ځایه اپلتو ته به وخت پاتې نه شي.

تل لوړې موخې وټاکه. ډېر زیار وګاله او باورونو ته دې ارزښت ورکړه. هر چېرې دې چې ماتې وخوړه، هوډ دې کلک وساته. که پر څمکه ولوېدې، ژر راپورته شه او د هغو کسانو خبرو ته هېڅکله غوږ مه اېږده چې وايي، ته يې نه شې کولی یا باید لارې ته ادامه ورنه کړې.

*هیلري کلېنټن*

کله چې د خپل کار پر پرمختګ او پراختیا بوختې يئ، یو شی په دې معادله کې نه شي ځایېدی او هغه ناهیلي او خپګان دی. کوم چاپېریال چې تاسو او کار ته مو جوړ شوی، ستاسې د خوښۍ، روغتیا او بریالۍ کېدو لپاره ډېر مهم دی. کله مو چې شاوخوا له داسې کسانو ډکه وي چې فکرونه يې لړلي دي او انرژي مو زبېښي، نو موخو ته رسېدل ناشوني کېږي. د هوډمنو او هیله منو کسانو لیدل او د هغو مرسته او ملاتړ ترلاسه کول، د بریا کلي ده. ضرور نه ده چې دا کسان ستاسو ملګري یا کارکوونکي وي. ځینې وخت هغه څوک چې ملتیا مو کوي او انګېزه درکوي، دومره درته نږدې وي چې په سترګو يې نه وینئ او هغه ستاسو په وجود کې دی.

ښايي مخکې مو هم پام شوی وي، چې بریا ته د رسېدو لار له ځان سره نهیلي او زړه ماتی لري. موږ په دې لار کې یوازې د پردیو له مخالفت او رخې سره نه مخامخېږو، بلکې ځینې وخت د کورنۍ غړو، نږدې دوستانو او ملګرو

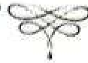


منفي نظر او مخالفت هم وینو. له بده مرغه سره له دې چې پرمختګ کوو او بدلون مومو، د نورو منفي غبرګونونه وینو او ترې خورېږو، چې دا غبرګونونه تل هم ښکلي او ښه نه دي.

ځینې وخت خلک خپلې وېرې او محدود نظرونه ستاسو پر هیلو غوړوي. دوی ګومان کوي، چې که ما پلانی کار ترسره نه شوی کړی، نو تاسې یې هم نه شئ کولی. کله چې دا خبرې د داسې چا لخوا وي چې درته ګران وي، نو کنټرول یې ستونزمنېږي. تاسو له دوی نه د ملاتړ او ملتیا تمه لرئ، خو تل هم دا تمه نه پوره کېږي. ښایي دوی تاسو ته د ډېرو بریاوو هیله ولري، خو تجربې یې پر ملاتړ سیوری غوړوي او له دوی نه هغه څه چې لازم دي نه ترلاسه کوئ یا په بله وینا لازم ملاتړ مو نه شي کولی.

یوه لویه ستونزه چې کار لرونکې ښځې یې لري، د ملګرو بدلون او د اړیکو څرنګوالی دی. ما ته ډېرې داسې نجونې او ښځې راغلې او د ډېرو نږدې ملګرو سره یې د اړیکو خرابېدو نه شکایت کوي. ما له داسې ښځو سره کار کړی چې د ژوند ملګري یې د مېرمنو له پرمختګه وېرېږي او د ملاتړ پر ځای، هره شېبه پرې نیوکې کوي. دغو ښځو ته زما مهمه خبره همدا وي، چې هر څوک هم تاسو په ټوله مانا نه شي درکولی. تاسو په هر حال کې خپلې لارې ته ادامه ورکړئ، پر خپل پرمختګ او بشپړتیا، چې ستاسو رښتینې موخه ده، فکر وکړئ.

خو کله چې د ملګرتیا خبره رامنځته کېږي، نو پر دې پوه شئ، څوک چې د زړه له کومې درسره مینه لري، ان که لارې مو سره بېلې هم شي، دوی ستاسو ملاتړ او ملتیا ته دوام ورکوي. زما ډېرې ښې ملګرې هغه میندې دي چې خپل ډېر وخت له ماشومانو سره یې تېروي خو زه یې د ژوند کړنلارې ته



درناوی لرم. زه ماشوم نه لرم او ډېری وخت پر بهرنیو سفرونو، لیکنو او نورو کاري چارو بوخته وم. پر دومره ظاهري توپیر سربېره، زموږ اړیکې تل له مینې او درناوي ډکې دي. ښه مې په یاد دي، همدا پرون چې په هوایي ډګر کې الوتنې ته انتظار وم، له همدې ډلې ملګرو مې له یوې سره مخامخ شوم، چې کوچنی ماشوم یې په غېږ و، راغله او خبرې یې راسره وکړې. که فکر کوئ چې ګواکې ستاسو او د دوستانو د ژوند تر منځ مې توپیر دی، نو باید ملګرتیا ته دوام ورنه کړئ، نو فکر مو ناسم دی. زه او ملګرې مې اوس هم د یو بل لیدو او خبرو اورېدو ته وخت ټاکو او له یو بله ملاتړ کوو. د ورځې لږ تر لږه یو ځل پر یوه لنډ ټلیفوني پیغام د یو بل پر شونډو موسکا خوروو.

که تاسو داسې اړیکې پالئ چې په ژوند کې مو د منفي نظری، سیالۍ او حسادت لامل کېږي، باید هغه اړیکې پرې کړئ. زه پوهېږم چې د اړیکو پرې کول اسانه کار نه دی او ځینې وخت له ځان سره ډېر درد او خپګان لري، خو دا شان اړیکو ته په دوام ورکولو هغو کسانو ته چې ستاسو د روحیې خرابولو هوډ لري، اجازه ورکوئ چې ژوند ته مو دننه شي. که وایئ چې له ملګرو سره د اړیکو پرې کول تاسو ته د ګناه احساس درکوي، نو ایا دوی په خپله له تاسو سره د بد چلند له امله د ګناه احساس کوي؟

## د نجونو راز: تاسو به ډېر پرمختګ وکړئ. هر څوک پر دې نه پوهېږي؛ خو تاسو په هر حال پرمختګ کوئ.

### مینه او غښتلې مېرمن

که د میندو وخت مو راغی، نو داسې څوک انتخاب کړئ چې د ښځو او نرانو پر برابرۍ باور لري او پرې اند وي چې ښځې هوښیارې دي او له ځانه فکر او باورنه لري.



داسې څوک وټاکئ چې په ګډ ژوند کې د خپلې برخې مسوولیت ادا کړي او ټول بار ستاسو پر اوږو وانه چوي. اوس هم دا شان ښه نارینه شته او ژمنه کوم چې هېڅ شی په ژوند کې تر دا ډول کسانو لرلو خوږ نه دي. شریل سندبرګ

کله چې تاسو پر کاري چارو بوختې واوسو، ښايي عاشقانه اړیکې لږ څه ستونزمنې شي. پر یوې بریالۍ او خپلواکې ښځې بدلېدل، هغو سړیو ته چې د ناخوندیتوب حس لري، د منلو وړ نه دي. که سړی سم وي، ستاسو ملتیا کوي، له هرې بریا او لاسته راوړنې مو خوشالېږي او پرې وياړي. ما دا درس هغه وخت زده کړی چې په شل کلنۍ کې مې کوژدن ته، چې ډېر راباندې ګران و، وويل زه مې پر لومړي کتاب لیکلو بوخته یم.

که څه هم هغه کتاب زما ژوند ته رڼا او هیلې راوړې وې، یوه ورځ یوې ملګرې مې د کوژدن تر وړاندې زما د هڅو ستاینه وکړه، کوژدن مې راته چپ چپ وکتل او په مسخند یې زما زحمتونه تر پوښتنې لاندې راوستل. ما هغه وخت لوی فکرونه لرل او د لومړي کتاب چاپ مې یو ځواک راکې ژوندی کړی و. زړه مې غوښتل دا ښه احساس له ټولو هغه کسانو سره چې راباندې ګران دي او زما د ژوند یوه برخه شمېرل کېږي، شریک کړم. هغه شپه مې داسې حس کاوه چې ځمکه خوله خلاصه کړي او له ځان سره یوسي. ځکه ما تر بل هر وخت زيات د ده ملاتړ ته اړتیا درلوده.

هغه شپه راته د عطف ټکی و. زه پوه شوم چې تر دې وروسته باید د هېڅ داسې سړي تر څنګ ونه اوسم چې روحیه مې نه شي درکولی. زه د دې وړ وم چې له داسې کس سره واده وکړم، چې پر خوښیو مې زما په اندازه خوښ



شي. داسې څوک چې پرمختګ او ودې ته مې درناوی ولري او زما له ځلېدو وېره ونه لري.

ورځې، میاشتې او کلونه د سترګو په رپ کې تېر شول او نن د پاک خدای په مهربانۍ، د ژوند داسې ملګری لرم چې نه یوازې ملاتړ مې کوي، بلکې باور راباندې لري. دی تر کومه چې شونې وي، په کاري سفرونو کې مې ملتیا کوي. زما مسخره فکرونو ته غوږ ایږدي او ان زما د کتابونو په طراحۍ کې هم مرسته کوي. (دا له هغه سړي سره د واده یوه پایله ده چې پخوا د مجلې مدیر مسؤول و!) دی نه یوازې په کاروبار کې مې ملاتړ کوي، بلکې د کور په کارونو کې هم راسره مرسته کوي. کله چې ډېره بوخته وم، د کالیو مینځل او سودا اخیستل هم پر غاړه اخلي. ځینې وخت زما کالي هم اوتو کوي او البته خپلو کارونو ته هم رسېږي. نجونو! د شریل سندبرګ خبرې چې پورته مې ذکر کړې، په یاد ساتئ. داسې سړیان هم شته چې لارې یې ستاسو سره یوه وي، زړونه یې ستاسو د زړونو سره همغږي وي او له داسې کسانو سره ژوند تېرول ډېر خوږ وي.

ما ته ډېره سخته وه چې په شل کلنۍ کې له هغه هلکه جدا شم چې پرې مینه وم. ډېرې سختې ورځې مې تېرې کړې، اوس چې هغه وختونه رایادوم، له ځان سره وایم، هره شېبه یې وخت و چې باید ترې جدا شوې وی.

که تاکل شوې وي چې د کاروبار خاونده او خپلواکه ښځه واوسې نو هېڅ دلیل نشته چې له داسې یوه کس سره اړیکه وساتې چې هره شېبه تا ته زیان رسوي. تاسو لویې موخې لرئ او دغو لویو موخو ته د رسېدو په لار کې ډېرې بوختېږئ، بیا دومره وخت نه پاتې کېږي چې له داسې یوه کس سره



ناندرۍ ووهئ چې د ښځو پر پرمختګ له سره باور نه لري. همدا اوس له ځان سره ژمنه وکړئ، هغو زورواکو سړیو ته چې هیلو ته مو درناوی نه لري او ملاتړ مو نه کوي، هېڅ پاملرنه ونه کړئ.

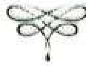
## ځان ته سړی واوسئ.

ځینې ښځې د سړیو لاروۍ کېږي او ځینې نورې بیا د هیلو په ځارلو پسې یې ځي.

که د دغو دوو په ټاکنه کې زړه نازړه یې، نو ډاډه اوسه چې داسې ورځ نه راځي چې کاروبار دې تا له خوبه راویښه کړي او درته ووایي چې نوره راباندې ګرانه نه یې. لیډي ګاګا

مور مې په یوازې ځان، بې د پلار له مرستې، زه لویه کړم او ما ته یې را زده کړل چې پر سړیو پورې ډېره تړلې ونه اوسم. د هرې ښځې لویه نېکمرغي همدا ده چې پر نورو پورې تړلې ونه اوسي. مور مې له ډېرو اړخونو سرسخته ښځه وه. ښایي ځینې سرسختۍ مې یې نه خوښېدې، خو په جرأت سره ویلی شم چې د ژوند لویه اتله مې ده. هغې د خپلواکۍ ارزښت راوښود او د انګېزې او هڅې جوهر یې زما د ژوند په هره شېبه کې رامنځته کړ. همدا شیان زما د بریا لامل شو. ښایي باور مو نه شي، خو ما ته هغو بریاوو چې په یوازې ځان او پرته د نورو له مرستو مې ترلاسه کړې، لوی ویاړ، غرور او ښه حس رابښلی.

بریالي کېدل وخت غواړي. مالي خپلواکي هم هڅې، زغم او وخت ته اړتیا لري. کله چې د خپلې خوښې شی په خپلو پیسو اخلې، یو ډېر خوږ او ښه



احساس درته پیدا کېږي. په شل کلنۍ کې مې داسې کوژدن درلود چې ما ته یې ګران بیه ډالۍ اخیستې. ځینې وخت به دا ډالۍ پرته له کوم ځانګړي مناسبته وې او کله به هم په بېلابېلو دلیلونو اخیستل کېدې. سره له دې چې هغه راباندې ګران و او هره ډالۍ مې یې په ډېرې خوښۍ منله خو د هغې ورځې احساس، چې د لومړي ځل لپاره مې له ام تي وي نه معاش واخیست او ځانته مې پرې د شنېل مارک ښکلی دستکول واخیست، هېڅکله هېر نه شي. غلط فکر مه کوئ. زه نه وایم چې ډالۍ ښې نه وي، خو دا درته وایم چې هېڅ شی وړیا لاس ته نه راځي.

کله مې چې له کوژدنه بېله شوم، هغه دستکولونه یې چې راته اخیستي وو، خرڅ کړل. زه پوهېدم چې که بېرته یې ورته واستوم، خپه کېږي، خو نه مې غوښتل هېڅ یاد او خاطره یې راسره وساتم. ټول مې خرڅ کړل او پور مې یې ورکړ. هغه حس چې د دستکولونو تر خرڅولو وروسته راته پیدا شو، عالي و. داسې ګومان مې کاوه، چې ګواکې ورسره مې ټولې سپکاوی، بېځایه ایمېلونه او ناوړه چلندونه خرڅ کړي. له ځان سره مې ویل، درېغی له اوله مې دا ډالۍ هېڅ ترې نه وی اخیستې. نور نو دا ډالۍ راته د مینې نښه نه وې، بلکې د مریي توب رسۍ وې.

زه نه وایم چې د سړیو هره ډالۍ د چل او فریب له مخې دي. زما د ژوند ملګری مهربانه، مینه ناک او ښه سړی دی، چې ما ته یې ډېرې ښکلې ډالۍ راکړې دي؛ خو د کوژدې له منځه تلو او کله چې د وخت په تېرېدو لا هوښیاره او بریالۍ شوم، نو له ځان سره مې ژمنه وکړه، چې وروسته تر دې نه په تمه کېږم چې یو سړی دې راته د اړتیا وړ شیان واخلي.

که څه هم لس کاله وخت یې ونیوه چې زه له ځانه معاش ولرم او هغه د شنېل مارک دستکول واخلم، خو هېڅکله به مې هېر نه شي چې کله په نیویارک کې د شنېل مغازې ته ننوتم او دستکول مې خوښ کړ، نو څه عجیب حس مې لاره. هغه ورځ مې بازار تګ ته ځانګړې کړې وه. سهار وختي مې د خپلې خوښې کوټ واغوست، خړې چرمي موزې مې پر پښو کړې؛ له بروکلین نه منهټن ته مې ټکسي ونیوو، چې خپل لومړنی خرید ترسره کړم. په ډېر ویاړ مغازې ته ننوتم.

د مغازې کارکوونکي، زما د خوښې دستکول راوړ، تسمه مې یې پر اوږه واچوله. هغه وویل: (ډېر ښه ښکاري). ما په داسې حال کې چې په هېنداره کې مې ځان لیده، ورغبرګه مې کړه: (همداسې ده). څو شېبې له ځان سره په فکر کې شوم، له ځان سره مې وویل، نن زه دلته یم چې تر دومره هڅو او کار وروسته، ټولې پیسې د خپلې خوښې پر دستکول ورکړم. هغه ورځ مې شک او وېرې ته هېڅ اجازه ورنه کړه چې په زړه کې مې ځای ونیسي. دې فکر ته مې اصلاً اجازه ورنه کړه چې پاتې میاشت به څنګه تېروې. بل څوک مې هم له ځان سره نه وو بیولي چې راته ووایي: (پرېږده نو، دا مارک ستا په درد نه خوري.)

د مغازې د کارکوونکي خواته ورغلم، پیسې مې یې ورکړې، له ځان سره مې وویل: همدا دستکول مې غوښته. لس دقیقې وروسته چې له مغازې ووتم، طلایي او خړ رنګه اصلي دستکول مې په لاس کې و؛ چې ټولې پیسې مې یې نغدې ورکړې وې. ما د بل سړي له بانکي کارټ یا پیسو ګټه نه وه اخیستې. ما د خپلې خوښې دستکول، په خپلو پیسو، ځانته واخیست.



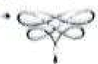
ښايي دا کيسه څومره چې ما ته ارزښت لري، تاسو ته مهمه نه وي. يا ښايي د پوره مياشتې معاش پر يوه دستکول ورکول درته مسخره کار ښکاره شي. زه پوهېږم، خو زما د خريد پر وړاندې ستاسو تر احساس هاخوا، دا هغه يوازېنی کار و چې په ما کې يې عالي احساس را ژوندی کاوه. ښايي ستاسو خوښه بل څه وي، په خپلو پيسو يو ځای ته سفر، د يو ښوونيز ټولګي پيل چې د کاروبار په پرمختګ کې درسره مرسته وکړي شي، يا بل هر څه. مهمه دا ده چې پر سپين اس سپاره شهزاده ته تر انتظار غوره ده چې پر خپلو سمو کړنو تمرکز وکړئ. د خپلو هيلو سړی واوسئ او باور وکړئ چې خوند به يې څوچنده وي.

## د نجونو راز: د ځان سړی واوسئ. له ځان سره بد چلند پرېږدئ.

که يوه ښځه د خپل ځان تر ټولو ښه ملګرې واوسي، ژوند به يې لا ښکلی شي.

*دايان فون فورستنبرګ*

دا چې د ځان رييسه واوسې، ښايي ستونزمن کار وي. ځکه بل څوک نشته چې درته ووايي، يوه ورځ دمه وکړه او پر رخصتۍ لاړه شه. يا پر نيمګړو کارونو مو پرده واچوي، يا څوک نشته چې درته ووايي په کومو برخو کې پرمختګ ته اړتيا لرې يا تاسو ته انرژي او انګېزه درکړي. که کله له ځان سره بدچلند کوې، نو څوک نشته چې مخه دې ونيسي. په دې توګه درته وايم چې بيا له ځان سره بدچلند درته اسانېږي.



زما ډېرې ملګرې د ځان په اړه تل منفي خبرې کوي. دوی هر څه پر ځان ډېر سخت نیسي. له یو مخې د خپلو ضعف ټکو په اړه وایي او ورته سخته تمامېږي چې خپلې بریا او وړتیاوې یادې کړي. اجازه راکړئ چې په لوړ غږ یې ووایم: (هغوی چې ستاسو په تېروتنو پسې ګرځي او منفي ټکي مو پر مخ راوړي کم نه دي، نو لطفاً تاسو په خپله د هغوی له ډلې مه کېږئ.)

زه پوهېږم چې ښخوا به مې هر څه پر ځان ډېر سخت نیول. دا سختي به، کله چې ډېره ستړې وم، له اندازې ډېرېدې. یو ځل مې په تکزاس کې، په دې اړه چې څنګه له ځان سره مینه وکړو، ژوندۍ خپرونه درلوده. دې خپرونې ته ډېره هیجاني وم. ساعتونه مې تمرین وکړ، ځان ته مې کالي وټاکل، په تازه ګلابي ګلانو پسې وګرځېدم چې له کالیو سره مې یو شان وي. ټول کوچني جزییات مې وڅارل، زه نو چمتو نه، بلکې بیخي چمتو وم.

تر خپرونې یوه شپه مخکې، د هوټل باد پکې ستونزه پیدا کړه. په هرو درېیو ثانیو کې به یو ځل ګُلېده او روښانېده او ډېر ځوروونکی غږ یې کاوه. ډېره زیات مې اعصاب خراب شول او د همدې لپاره ویده نشوی شوی. پر تخت پرېوتم. یو اړخ او بل اړخ کېدم. دومره مې زړه نارامه و چې خوب راته ممکن نه و. کله چې پر شپږ نیمو بجو ساعت زنګ وواهه، نو پام مې شو چې ټوله شپه مې پر ویښه تېره کړې.

د ژوند ملګری مې چې په هغه سفر کې راسره و، یوه غټه پیاله قهوه یې راته را وغوښته او ډاډ یې راکړ چې هر څه به ډېر عالي تېر شي. هغه زموږ دواړو کالي او نور شیان په بکس کې را ټول کړل او د هوټل پیسو کار یې خلاص کړ؛ ځکه تر خپرونې وروسته باید راساً هوایي ډګر ته تللي وی. هغه وخت چې ده کار کاوه، زه د مړي غوندې کمپیوتر ته ناسته، د وینا خبرې مې له



ځان سره تکرارولې او قهوه مې څښله. بلاخره سټېډیو ته ورسېدو او داسې ښکارېدل لکه ټکی ادرنالین هورمون (هغه هورمون چې بدن د کارونو ترسره کولو ته چمتو کوي) مې چې په بدن کې نه وي. په هر حال، وینا مې ښه تېره شوه، خو په ما کې نور هېڅ نه وو پاتې.

له سټېډیو نه تر هوایي ډګره چې تللو، له ځان سره مې فکر کاوه: په تېرو اته ویشت ساعتونو کې مې څه بلا پر ځان راوستله. ټولې صحنې مې بیا له نظره تېرې کړې. ما مې خپل کار عالي ترسره کړی و، خو په تحلیل پسې یې ګرځېدم. هوايي ډګر ته له رسېدو سره سم مې سهارنۍ را وغوښته او پام مې شو چې د سټېډیو وېب سایټ زما د وینا لینک پر انټرنېټ خپور کړی دی. په بېړه مې لینک راخلاص کړ، خپرونه مې ولیدله او اوښکې مې له سترګو وبهېدې.

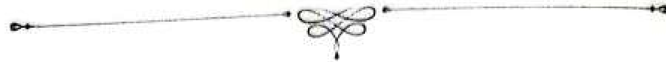
د ژوند ملګري مې په حیرانۍ راته کتل، ویې پوښتل: څه شوي؟ ولې ژاړې؟ ځواب مې ورکړ: ته مې وګوره. وینې. څومره بده ښکارم. کېناستلو ته مې وګوره. وضعیت مې څومره خراب دی. زه ولې دومره ستړې یم؟ څه مې چې پر خوله راتلل، ځان مې وویل او هېڅ غلې نه شوم.

هغه مې ټلیفون له لاسه واخیست او ویې ویل: ته راکړه، چې زه یې وګورم.

درې دقیقې وروسته مې یې ټلیفون بېرته راکړ، راته ویې وکتل او په مینه ناکه لهجه یې وویل: تا هم هغه څه ولیدل چې زه یې وینم؟

ځواب مې وکړ: هو، تر سترګو لاندې پړسېدلې حلقې مې وینم. ستړې او مړاوې څېره مې وینم. دربغی تېره شپه لږ ویده شوې وی.

یو دم یې زما خبرې پرې کړې او ویې ویل: ته فوق العاده وې. موخې ته دې ورسېدې. اوس نو موبایل بند کړه او سبا یو ځل بیا خپرونه وګوره.



خبره مې يې ومنله او بله ورځ مې چې سترړیا وتلې وه او ټینګه قهوه مې څښلې وه، خپرونه مې وکتله او دا ځل پوه شوم چې ده رښتیا ویل. هر څه عالي وو. ډېرې ښې او په زړه پورې خبرې مې کړې وې. دا ځل مې پر ځان ډاډ ډېر شو او فکر کوم د تېرې ورځې په پرتله بیخي بدله شوې وم. په اصل کې، د خپل ښه کار لپاره مې په خپله ځان وستایه.

ډېری وخت مور ټولې داسې کېږو. دا هغه بد عادت دی چې زما په ګډون يې ډېری کسان لري. د تېښتې لاره دا ده چې په هغه شېبه نوی لیدلوری خپل کړئ. ځان له هغه موقعیته وباسئ او پر بل شي فکر وکړئ. کله د ښې ملګرې خبرې، کله د شپې خوب او کله هم د ځای بدلول ستاسو د حالت په ښه والي کې مرسته کولی شي. نو دا کوچني خو اغېزمن شیان له ځانه مه لرې کوئ.

## د خوښۍ او ښادۍ څپې ډېرې کړئ.

که مو د کورنۍ غړي یا هغه ښځه یا سړی چې خلک تاسو پرې پېژني، نه وي نو ستاسو اصلي شخصیت څه دی. خپل هغه شخصیت وپېژنئ چې په یوازې ځان په نړۍ کې څوک یئ او د ښه احساس لپاره څه شي ته اړتیا لرئ. ګومان کوم دا به د ژوند تر ټولو مهمه مسئله وي. خپل اصلیت وپېژنئ، که دا پېژندنه مو ترلاسه کړه، نو بیا به د هر کار له عهدې وتلې شئ. (انجلینا جولي)

مور ټولې پوهېږو چې پر بریالۍ او نوښتګرې ښځې بدلېدل ډېره هڅه غواړي او د بریا تر ټولو لوی راز همدا دی. په ساعتونو زیار، په سختیو کې مقاومت،

کاري ستونزې زغمل او له هر وضعیت سره ځان برابرول د دغې لوبې برخې دي. نوښتګرې تل له یوه وضعیته بل وضعیت ته خپل لوری بدلوي، داسې چې خپلې اړتیاوې له یاده باسي. مور، وراندې ترې دې چې ځانونه ښځې وبولو، ځان د کاروبار خاوندانې ګڼو او ستونزه همدلته ده.

ډېری کسان چې ما ته راځي، ګومان کوي چې ګواکې ستونزې یې (کاري) دي، حال دا چې ستونزې یې د شخصي ژوند وي او باید د حل لپاره یې لاس په کار شي، ترڅو کاري مسایل یې هم حل و فصل شي.

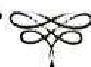
که د ژوند له پخواني ملګري سره مو کومه ستونزه ناحل پاتې ده، که له خپلې ظاهري څېرې او وضعیته خوښې نه یئ، که په شخصي ژوند کې له اضطراب سره مخامخ یئ، نو باور ولرئ چې دا ټول مسایل ستاسو پر کاروبار مستقیم اغېز لرلی شي. شخصي او کاري ژوند له یو بل سره تړلي دي. کله چې زمور ژوند له ستونزو سره مخ کېږي نو کړنې مو هم هماغه ستونزې منعکسوي. که مو وجود ښاد وي، نو په کار کې به هم ځلېږئ.

زه په خپله په جدي توګه هڅه کوم چې د کاري او شخصي ژوند تر منځ مې توازن وساتم او پر دې باور یم چې تر اوسه نه یم توانېدلې دا توازن رامنځته کړم. زما لیدلوری دا دی چې مور، د یوې ښځې په توګه، باید له خپلو غوښتنو خبرې شو. کومه خبره نه ده که څه وخت یوازېتوب کې تېر کړو، څه وخت په ورزشي لوبغالي کې واوسو یا د کار تر منځ څه شېبه دمه وکړو. مور ټولې خپل ځان ته د پاملرنې اړتیا لرو. زه ډېری وخت له ښځو پوښتنه کوم، وروستی ځل دې چې ځانته کوم کار کړی، یا په اصطلاح خپل خدمت دې کړی، څه وخت و. له بده مرغه وایي: تر اوسه مې وخت نه دی پیدا کړی.

اوس یې وخت رسېدلی چې دا لیدلوری بدل کړو او لومړی خپل ځان ته وخت ځانګړی کړو.

دا ډېره مهمه ده چې له ځان سره سم او ښه چلند زده کړو، په ځانګړې توګه کله چې د ځان کاروبار لرو یا د څه مودې لپاره په یوازې د ټولو شیانو مسوولیت پر غاړه واخلو. تاسو باید د هغه شیانو ښه ساتنه وکړئ، چې زړه ته مو نږدې دي. دا شیان ستاسو شور، انرژي، مینه او روغتیا تضمینوي. زه مې کارونه یوازې ترسره کوم، البته د ځینو تخصصي کارونو لپاره، لکه ګرافیکي طراحي، بل کس ګومارم، خو زه د ورځې په ترڅ کې کارونه په یوازې مدیریت او پای ته یې رسوم. هېڅ کاري ډله نه لرم، ان د کور په کارونو کې هم د چا مرسته نه غواړم. ډېرې کارونه مې له کوره ترسره کوم او زیات وخت یوازې یم. ان کله چې پر سفر ځم یا په انټرنېټ کلب کې کارونه پر مخ وړم، هم یوازې یم. دا یوازېتوب تل هم ښه نه دی. ډېرې وخت د کار پر مهال یوازېتوب او بې کسي ځورونکې وي او باید دا حالت له منځه یوړل شي. یوازېنی لاره یې دا ده چې د خپل ځان تر ټولو ښه ملګرې واوسې. زه د ورځې په ترڅ کې زیات وخت په ټلیفون کې نورو ته په مشورې او سلا ورکولو تېروم. خو ډېرې وخت د یوازېتوب احساس کوم. پوهېږم زیاتره هغه ښځې چې کار کوي، همداسې دي. ته باید له ځان سره مینه ولرې چې دا وضعیت بدل شي.

ټوله ورځ په یوازې کار کول، ښایي له کاره د دمې وخت اېستل ستونزمن کړي. زه تل په اونۍ کې یوه ورځ ځانته ځانګړې کوم. په دې ورځ ګرځم او ساتېروم. ازادې جامې اغوندم او ځان ښه اراموم. خوندوره سهارنۍ خورم او د خوشالۍ شېبې ځانته رامنځته کوم. له کوره بهر تګ، د ښو کالیو اغوستل او د ځان جوړول انسان ته انګېزه ببښي.



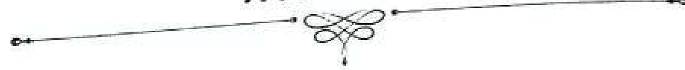
کله چې ځانته خوښي او ښادي ورکوم، نو د ښکلا او موثروالي حس راکې ژوندی کېږي. دا دواړه حسونه ټولو ښځو ته اړین دي. کله چې ځانته تر ټولو ښه کالي اخلم، پر خپل زړه ځان جوړوم او ځان ډېر ښه رسټورانټ ته مېلمنه کوم، نو حال مې بل شان ښه کېږي.

نه غواړم دروغ ووایم، خو کله چې رسټورانټ ته ځم هم د کار په اړه فکر کوم. ځینې وخت خو له هماغه ځایه مې کارونه پر مخ وړم. البته پوهېږم چې ډېری نامعمول کارونه ترسره کوم. د بېلګې په توګه، په ټولنیزو رسنیو کې خپلې لیکنې خپروم، یا پر نویو موضوعاتو فکر کوم. لنډه چې دا یوازې کېناسته ما ته د مهموالي، ځانګړېتوب او له ځانه د ساتنې احساس راکوي. سربېره پر دې زه په میاشت کې یو ځل د هغو کسانو لیدو ته هم وخت باسم چې راته ګران دي. کله مې له مور سره د شپې ډوډۍ خورم، له کمپیوټر او مجازي نړۍ لرې کېږم او په واقعي نړۍ کې مې ملګري وینم؛ ان ځینې که وخت کوم مهم کار هم ترسره کولو ته ولرم، زه بیا هم دوی ته ارزښت ورکوم او پرته د ګناه له احساسه یې لیدو ته ورځم. کله هم له کاري اړو دوړو لرې والی د دې سبب کېږي چې د بېرته دوام لپاره ډېره انګېزه او چټک عمل ومومو.

د ځان او روغتیا تر ټولو ښه لاره ګرځېدل، پلی تګ او ورزش دی. دا کړنې د ډېر اندروفین تولید او د ښه حس په رامنځته کېدو کې مرسته کوي. موږ ښځې چې کار کوو، ډېر وخت مو د کمپیوټر او کاري مېز تر شا تېرېږي؛ ځکه نو خوځېدل او نور منظم کارونه راته اړین دي. زه په کور کې له ورزشي توکو، په تېره بایسکل ډېر کار اخلم. په دې سره، ډېر تمرکز هم مومم. کله هم د احساس نړۍ ته پرې ځم. ښه مې په یاد دي، د دې کتاب تر لیکلو







وړاندې، د لاربښودې خبرو ته مې غوږ وم. هغې د وېرې په اړه خبرې کولې، ویل یې، له وېرې سره د مبارزې او هیلو پوره کېدو لپاره مو باید ملاوې وتړو؛ په هغه ورځ مې ډېر ښه احساس لاره او که ربښتیا ووایم د بریالیو نجونو کتاب لیکلو فکر هم په همدې ټولګي کې راته پیدا شو. زه له تاسو غواړم، هماغه کارونه وکړئ چې مینه ورسره لرئ، پر ځان پام ساتئ او له ذهن او وجوده مو ساتنه وکړئ.

## له ځان سره نرمې او مهربانې واوسئ!

یوه بله مهمه خبره هم باید درته وایم. داسې هم نه ده چې هره ورځ دې مثبتې واوسئ، یا د خوښیو څپې دې ابدي وي. په اصل کې دا کار ناشونی دی. زه په خپله ډېرې ورځې د سترېیا، بې وسۍ یا آن د ناچارۍ احساس کوم.

داسې ورځې هم وي چې هېڅ کار مې له وسې نه کېږي او یوازې یو شی مې ذهن ته راځي، دا چې پر ځان مهربانه واوسم. پخوا مې عادت و چې په داسې ورځو کې به مې په زور خپل حال ښه ښود. ځان ته مې ویل، هر څنګه چې کېږي، باید عالي او ښه واوسم، په پایله کې به هر څه تر بد، بدتر شول. خو اوس بیا په داسې حالاتو کې د خپلې خوښې چیني خواړه او شربت راغواړم. بدن او ذهن مې ارامومو او دا سختې ورځې هم منم. له ځان سره مې د مور مشهوره جمله تکراروم، (دا به هم تېر شي.)

ژوند ډېرې هسکې ټیټې لري او د نوښتګرو کسانو ژوند له دې هسکو ټیټو ډک دی. کله داسې ورځې راځي چې ګومان کوې د نړۍ د تر ټولو لوړ غره



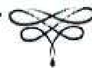
پر څوکه ناسته یې، ټول پیرېدونکي دې درڅخه راضي دي، ته پرې گرانه یې او کارونه دې ډېر عالي پر مخ ځي. داسې ورځې هم راځي چې وایې، دربځی د دېوالونو خښته وی. زما په نظر دا شان ورځې د ځواک او غښتلتیا د ازمویلو ورځې دي. دا هماغه ورځې دي چې باید پر ځان مهرباني واوسئ، له ځان سره مینه وکړئ او د وجود د شور او ځوږ په ساتلو کې مو هڅه وکړئ. تاسو ته سپارښتنه کوم چې ځان ته ډېره پاملرنه وکړئ، ځان ته د ساه اخیستلو وخت ورکړئ، پرېږدئ چې نورې هم ځواکمنې شئ. که د ځان بیاجوړونې ته وخت ځانگړی نه کړئ، نو همدا چې په کارونو کې ونښتئ، یو دم به را ماتې شئ او داسې ځای ته به ورسېږئ چې هېڅکله مو یې تگ نه غوښته.

## د نجونو راز: راز سپړنه

د (د ډنگروالي پر ځای روغتیا وټاکئ) وېب سایټ چلوونکې؛ کېټي وېلکاکس

زه داسې څوک یم چې تل یې خپل بدني توازن ته ډېره پاملرنه کړې. له کېټي وېلکاکس سره تر اشنا کېدو، د هغې لیدلوري اورېدو او انټرنټي پاڼې لیدو وروسته مې زړه ولگېد او له خپل وجوده راضي شوم.

کېټي هغه موډله ده چې کلونه کلونه په ټولنیزو رسنیو کې د هغو کسانو له سخت غبرگون سره مخ شوه چې هڅه یې کوله ښځو ته ووایو، چې ښکلا یوازې په ډنگروالي کې ده. دې د خپل لیدلوري د خپراوي په موخه وېب سایټ جوړ کړ. کېټي ویل، ښځې چې هر څنگه او په هره اندازه وي ښکلې دي. دې ښځو ته وویل چې تر ظاهري ښکلا نه زموږ انساني ښکلا ډېر ارزښت لري. زه د دا ډول لیدلوري پلوی یم. له کېټي سره تر اشنا کېدو



وروسته پوه شوم چې ډنګروالي ته تر لومړیتوب ورکولو باید له خپل وجود سره سم چلند زده کړم.

کېټي وېلکاکس ډېر مثبت فکر لري. د کتاب له پیلولو سره مې په پام کې وه چې باید نوم یې په دې اثر کې یاد کړم او د هغې په اړه وغږېږم. دا په خپل کار کې ډېره مخکې ده. دې ټولو هغو مفاهیمو ته نوی تعریف وړاندې کړ، چې په ټولنیزو رسنیو کې د ښځو د ظاهري وجود په اړه ویل کېدل. تر ټولو مهمه دا چې کېټي له شور، ښادۍ او انګېزې ډکه مېرمن ده. زه یې په لومړي لیدو لېواله شوم.

## د ځان په اړه راته ووایه!

زه داسې ښځه یم چې تل د حقیقتونو په لټه کې ده. هڅه کوم روح او روان مې محدود ونه ساتم. ځان رییسه ګڼم او تل نوښتونه رامنځته کوم. زه په دې موخه نړۍ ته راغلې یم چې ښځې پیاوړې کړم. نن سبا ځوانې نجونې یو ډول خامه او ناپخه مینه پالي، خو باید ووایم چې رښتینې مینه دا نه ده. دا نوې ډله ژوندی روح نه لري. زه غواړم دا روح وژغورم او د ژغورلو لار له ځان سره مینه ده. کله چې موږ له ځان سره مینه ولرو، نو نړۍ ته په مینه ګورو. د همدې لپاره خو همدا چې له خوبه راوېښه شم، تر هغې چې بېرته د خوب بستر ته ځم، په دې لاره کې هڅه کوم.

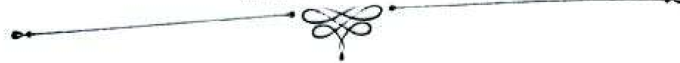


## څه لامل شول چې د موډلېنګ برخې ته راشې؟

هر کله به مې چې له کومې ځوانې نجلۍ وپوښتل، ولې غواړې موډله شې، تل به مې همدا ځواب ترې اورېده: (ټول راته وايي ته موډلېنګ ته جوړه يې.) يا (خوښېږي مې چې انځورونه مې په مجلو کې چاپ شي.) نو زه پوه شوم چې ځوانو نجونو ته د موډل کېدو خوب موږ ورښيو او ورته وايو. دا کړنه په دوی کې د يوه ارزښتمن حس په رامنځته کېدو کې ډېره مرسته کوي. خو زه په دې برخه کې د يوې نوښتګرې په لټه وم. غوښتل مې د موډلېنګ پر ټولو برخو نوي شيان ور زيات کړم.

## کومه انګېزه سبب شوه چې (د ډنګرېدو پر ځای، روغتيا وتاکئ) وېب سايټ رامنځته کړې؟

د موډلېنګ په برخه کې تر کلونو کار وروسته دې پايلې ته ورسېدم چې کله موږ خپلې روغتيا ته ارزښت ورنه کړو نو خلک بيا ډېر ارزښت راکوي. کله چې، سربېره پر مناسب اندام، وزن مې ډېر و، نو د غټې وجودلرونکې موډلې په توګه مې کار کاوه. زه پوهېدم چې دا وزن زما دې اندازې بدن ته سم نه دی. اوس مې وزن کم کړی او سالمه يم. خو د دې لپاره چې پر معمولي موډله بدله شم، بايد نور وزن مې هم کم کړم او دا زما روغتيا ته زيان لري. له ځان سره مې فکر کاوه، ايا دا کار مې سم دی کنه. له همدې امله مې له ځانه پوښتنې وکړې: ولې بايد موډلانې د سلامتيا حق ونه لري؟ ما له ډېرو موډلو سره خبرې کړې دي، ټولې دا شکايت لري، چې وزنونه يې ډېر دي او تل ورته ويل کېږي چې وزن کم کړئ. زه په خپله يو ځل په دې دام کې



راګېر شوم او شل کیلو وزن مې په مناسب روش سره کم کړ. مدیرانو راته وویل چې اوس نو لږ اضافه وزن لرې، که څو کیلو نوره هم ځان ډنګر کړې، نو د ډنګرو موډلو په برخه کې کار پیلولی شې. دا کار ناشونی او ما ته خطرناک و، همدا و، هر څه مې بیاځلي تر نظر تېر کړل او دا فکر راته پیدا شو چې د دې ناسم باور پر وړاندې د مبارزې لپاره باید وېب سایټ رامنځته کړم.

## د شخصي موخې په اړه دې څه راته وایې؟

زړه مې غواړي، ټولې ځوانې نجونې پر دې پوه شي چې پر نورو د ګرانښت او ارزښتمنېدو لپاره موډلېدو ته اړتیا نه لري. دا د رسنیو خوشي دروغ دي چې نجونو ته یې وایي. یو وخت ما پر دې دروغ باور کړی و، خو کله چې پوه شوم، هوښیاره یم، وړتیا لرم او پرته له سینګاره نور مهم کارونه هم ترسره کولی شم نو بیا مې دا دروغ له منځه یووړ. موږ ټولې ځواکمنې یو. دا ځواکمنتیا پر ظاهري او جسمي جذابیت پورې اړه نه لري؛ بلکې دا پر هغه شور، مینې، پوهاوي او هوښ کې نغښتې ده چې ورسره نړۍ ته راغلې یو. اوس یې وخت رسېدلی چې د ښکلا پر کمال تمرکز پرېږدو او دې پېژندنې ته ورسېږو چې موږ ښځې تر جسمي ښکلا هاخوا نورې وړتیاوې هم لرو. داسې لوی او لوړ روح لرو چې زموږ د ملا پر اندازې پورې هېڅ اړه نه لري. له دې روح سره د اړیکو په ټینګولو ژوند ته روښانه فرصتونه رامنځته کولی شو. دا روح د خدای تر ټولو لوی نعمت دی چې موږ ته یې را په برخه کړی، له دې نعمته په ګټې اخیستنې، ځان موندلی شو. زموږ جسم، زموږ په ځان

کې د لویې پټې مادي او ظاهري خزانې ښکارندوی دی، باید هغه ښکاره کړو.

## وېره او ډار دې څنګه مدیریت کوې؟

زه تل ځینې وېرې له ځان سره لرم. زه په کوچنۍ او له سیالۍ ډکه سوداګریزې نړۍ کې کار کوم. په پنځه وېشت کلنۍ کې د شخصي کاروبار پیلول په خپله لویه وېره ده. لومړیو کې د ځان په اړه د نورو له فکرونو وېرېدم. ډېره ډارېدم، چې که بریالۍ نه شم نو خلک به راپورې وخاندي. له دې هم وېرېدم چې که خپلې ورتیاوې په ښه توګه ونه ښودای شم، نو ډېره به پاتې راشم. خو په پایله کې مې هماغه کار ترسره کړ چې باید کړی مې وی. کټ مټ لکه په لوبغالي کې چې وزن کموم او ځانته وایم، چې نور یې نه شم کولی. نو په هغه شېبه باور لرم چې تر دې زیات نور نه شم کولی خو بیا یې هم کوم. زما په اند، وېره هغه لار ده چې باید پرې تېرې شو. وېره د انسان ذهن له اصلي مسؤولیته بل خوا بوختوي، د منفي لیدلورو نړۍ ته یې بیايي، له همدې امله یې باید له پښو وغورځوو.

کلونه، کلونه له یوې موډلې سره همکاره وم، پنځه کاله کېدل چې هغه مې نه وه لیدلې. څو میاشتې مخکې مې چې ولیده، راته یې وویل: (پوهېږې، تا چې خپله شخصي موسسه جوړه کړه نو موږ ټولو در پورې وخندل او ویل مو چې دا کار به دې ښه پایله ونه لري. خو نن ستا موډلانې په ټولو محفلونو کې شته. اوس پوهېږو چې پر تا حساب کولی شو. تا ګلان کړلي.)



د دې خبرو او ستاینو اورېدل راته چندان مهم نه دي. کله هم له ځان سره خاندم او وایم: (اوس څوک پر ما خندلی شي؟) تل داسې کسان شته چې رشخندوي دې، خو ښه والی یې دا دی چې د هېڅا منفي نظر ستا پر لاسته راوړنو نه شي برلاسېدای؛ په شرط چې ته په خپله دوی ته خپل واک او کنټرول په لاس کې ورنه کړې. که ته خپلو هغو موخو او کارونو ته چې پوهېږې ترسره کولی یې شې، ځیر شې او ډېر زیار وګالې نو بیا به درته د نورو خندېدل، نه خندېدل، ستاینه یا رټنه مهم نه وي.

## که درڅخه وپوښتل شي چې کاروبار لرونکې ښځې کومې ځانګړنې ته اړتیا لري، نو ته به کومه ځانګړنه وښیې؟

زما په اند د کار پر ځرنګوالي پورې یې اړه لري. که موږ یو کار د ګټې او پیسو لپاره ترسره کوو، نو نه پوهېږم چې څه ځواب ووایم خو که له یوه کار سره د زړه له تله مینه لرو او هغه ترسره کول غواړو نو باید صبر او زغم ولرو. ما خپل کار په مینې پیل کړ او درې کاله ووتل چې ګټه مې یې لاسته راوړه. هر سهار به چې له خوبه ویښېدم، تر شپې به مې کار کاوه، خو یوه روپۍ مې نه اخیسته. د موډلېنګ ټول معاش به مې پر پیغام رسونې مصرفاوه. همدې مینې او لېوالتیا زه پرې نه ښودم چې پر ځمکه ولوېږم او په سختو، اوږدو او له اړودوړو ډکو ورځو کې یې زما ملتیا وکړه. ښایي که دا مینه او شور مې په زړه کې نه وی، نو ډېر ژر مې هر څه پرې ایښي وی. که تاسو د کاروبار خاوندانې یئ او غواړئ چې هم له کاره خوند واخلئ او هم ښه ګټه ترلاسه کړئ، نو باید ووایم چې سخت کار پر مخ لرئ. که په زړه کې مینه، شور او



زغم ونه لرئ، ښايي تسليم شئ. له کومې ورځې مې چې کار پيل کړ، زه پوهېدم پرته له دې ژوند راته شونی نه دی.

## عادي ورځې دې څنګه تېروې؟

هره ورځ متفاوته وي. زه او د ژوند ملګرى مې ټول کارونه لکه د وېښتانو او کاليو له مډل نه نيولې ان تر عکاسۍ، سينګار، ډيزاين، توليد او ويناولۍ پورې ټول په خپله ترسره کوو. په دې برخه کې ځينې کارکوونکي هم لرو چې راسره مرسته کوي. د دوی د معاشونو تنظيم او نور مديريت هم په خپل سمبالوو. زموږ کار ټوله ورځ او پرته له دمې دی؛ خو موږ مينه ورسره لرو. موږ ځينې وخت په پالم سپرېنګز کې يو او د اونۍ څو ورځې هم د لاس انجلېس په دفتر کې پاتې کېږو. تر ډېره، سهار وختي له خوبه پاڅېږو او په اينسټاګرام کې نوي مطالب شريکوو. بيا زه مې د کار خواته روانېږم او کاري ورځ پيلوم. کور ته تر ستنېدو وروسته د ايمېلونو ځوابولو ته رسېږم. کله بيا د عکسونو او ويډيوګانو ډيزاين هم په خپله کوو. وېب سايټ او طراحۍ ته يې سر ور ښکاروو، بيا د شپې صحي ډوډۍ خورو او تر ناوخته کار کوو. زموږ کاري ساعتونه عادي نه دي او ټولې دنده لرونکې ښځې همداسې دي؛ خو دا کاري توپير موږ ته د ډېر کار انګېزه ببښي. تل نوي کارونه د ترسره کولو لپاره شته دي.

## اوسمهال څه شی تا ته انګېزه دربښي؟

که رښتيا راباندې وايې، همدا چې وينم، کاروبار مې ښه روان دی او د پرمختګ په حال کې يم، نو انګېزه راته پيدا کېږي. ما ته د دې بيان سخت

دی چې دېرش کاله د موډلېنګ په برخه کې کار کول له انسان سره څه کوي. دا کار د انسان روح ته زیان رسوي او دا لیدلوری ورکوي چې کواګې د انسان ارزښت د هغه په ظاهري ښکلا کې دی. د دې لپاره چې دا لیدلوری تر پوښتنې لاندې راولم، ډېره هڅه مې وکړه او پایله دا شوې چې دوی یې تر اغېز لاندې راغلي. څومره چې موږ د ټولنیزو رسنیو له بې ځایه سوداګریزو اعلانونو او دروغو خبرېږو، په هماغه کچه مو ځواک ډېرېږي. کله چې ته د خپل وجود رښتیا درک کړې، بیا نو نور بې ځایه شیان پیکه کېږي. زه نړۍ ته د دې لپاره نه یم راغلې چې ښکلې، ډنګره او ښه اندام لرونکې واوسم. زه دلته راغلې یم چې انسان واوسم. دې پېژندنې زما ژوند بدل کړ.

## ښځې کوم شي ته ډېره اړتیا لري؟

موږ ټولې ښځې حقیقت ته اړتیا لرو. د ښادۍ او سلامتیا له انځور سره مل حقیقت. باید حقیقت وپېژنو او د مهمو مسایلو په اړه خبرې وکړو. داسې هم نه شي کېدای چې ځانو ته فعالې ووایو، خو هېڅ کار ترسره نه کړو. باید لاس په کار شو. زما ډېر خوښېږي چې ښځې یو بل ته لاسونه ورکړي او د بې عدالتیو پر وړاندې د مبارزې لپاره وجنګېږي. زړه مې غواړي هغه نجونې او ښځې ووینم او وپېژنم چې د خپل حق ترلاسه کولو لپاره مبارزه کوي. زړه مې غواړي د نجونو د لوڅو عکسونو پر ځای چې پسې بد ویل کېږي، د هغو عکسونو شاهده واوسم چې د نړۍ او دنیا په بدلون کې د ښځو پر رول ټینګار کوي.



## ښځې کوم شي ته لږ اړتیا لري؟

دا چې پر خپل ظاهر ډېر تمرکز پرېږدو. موږ ټولې باید پوه شو چې یوازې جسم نه یو او له خپل حقیقي روح سره اړیکې نیول باید پیل کړو.

## که هغو ښځو ته چې نوی کاروبار یې پیل کړی، سپارښتنه ولرې، نو دا سپارښتنه به څه وي؟

دې ته مه په تمه کېږئ چې فکرونه مو بشپړ او کره شي. ځکه په وار وار به یې بدل کړئ. کله چې نوی کار پیلوئ، نو د هېڅ‌ چا به دربانديې خیال رانه شي. نو مناسب وخت ته مه کېنئ. بس پیل یې کړئ. تر ټولو ښه وخت همدا اوس دی. پر خپله لار لاړې شئ. د لارې په اوږدو کې د تجربې او پوهاوي په زیاتېدو سره مو په خپله کاروبار پراختیا مومي. زه ډېر داسې کسان پېژنم چې مناسب وخت ته ناست دي، خو هغه مناسب وخت هېڅکله نه دی رارسېدلی. په تېرو پنځو کلونو کې مې پنځه ځلې وېب سایټ بدل کړی. چې هر ځل تر مخکې وار لا ښه شوی. ستاسو کاروبار تر څو چې تخم یې ونه کرئ، نه را شین کېږي. انتظار مه باسئ، اقدام وکړئ. تل هم بشپړ شیان سترې کوونکي وي. له هماغه ابتدایي فکر سره یې پیل کړئ او د وخت له تېرېدو سره هغه ته ځانګې او پاڼې ورکړئ.

## د بریالیو راز: ډاډ ورکول

د خپلو خوښیو او ښادیو د ډېرولو درې سرچینې ولیکئ. په روانه میاشت کې له دغو درېیو کار واخلئ.

....................

د نجونو راز: یادښتونه

له دې څپرکي مو څه شی زده کړل؟



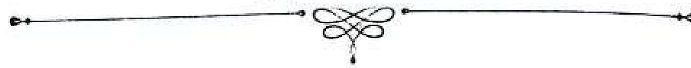
# اووم څپرکی
## د ژوند سختیو ته بد مه وایئ

که ځینې شیان له یوه لوري بې ارزښته وي، ښایي له بل لوري ځلانده هنر وي. د ژوند ستونزې سبب کېږي چې تاسو ځانونه وپېژنئ. ښایي وراندې تر دې چې پوه شئ له ژونده څه غواړئ، د روزگار کلکه څپېړه پر مخ وخورئ.
*جوډي پیکالټ*

کاري ډگر تل لوړې ژورې لري. هره ورځ تر بلې متفاوته وي او تل نوي شیان د زده کړې لپاره موجود دي. له یو ساعته تر بله هر څه بدلېدای شي او سترې کوونکې شېبې یو په بل پسې راتلی او تلی شي. نو د ژوند سختیو ته بد مه وایئ.

څو میاشتې وړاندې مې په انډیانا پلېس کې تلویزوني خپرونه درلوده. په جرأت سره یې وایم چې وېروونکې پېښه وه. خپرونه عالي پر مخ لاړه؛ خو په خپله سفر او د هغې ورځې پېښې راته ډېرې له اړو دوړو ډکې وې. هغه ته لویه سرگرداني ویلی شم، خو باید ووایم چې ډېر شیان مې ترې زده کړل. داسې چې نن ورځ هغه ټولې بدې پېښې مثبتې گڼم.

له نېکه مرغه، سره له دې چې الوتنه مې له وړاندې نه وه تنظیم کړې، خو انډیانا پلېس ته په ارامۍ ورسېدم، هوټل مې هم ژر پیدا کړ او تر مازدیگره مې پر کارونو بوخته شوم. د هوټل له خدمتونو مې خوند واخیست. له یوې زده کوونکې سره مې وکتل او د سبا خپرونې ته مې ځان چمتو کړ. تر اوسه هر څه ښه پر مخ لاړل کنه؟



د هغه ورځې پر سبا، همدا چې اته بجې شوې، تګ ته مې ځان تیار کړ. کالي مې واغوستل، مناسب ارایش مې وکړ او روانه شوم. تېره شپه مې د هوټل له مسؤول نه د ټلویزون د ځای پته پوښتې وه. هغه ډاډ راکړ چې په ټکسي کې کابو د لسو دقیقو لار ده. له ځان سره مې وویل چې باید نیم ساعت وختي له هوټله وځم، چې ډېره بېړه ونه لرم. د سړکونو پوښتنه مې هم وکړه چې بیروبار نه وي. کله مې چې غوښتل ټکسي ونیسم، د هوټل کارکوونکو وهڅولم چې د ښار په یو ډول اتوماټیک موټرونو کې لاړه شم. دوی راته ویل چې د دواړو بیه یوه ده. ما له ځان سره ویل چې که په ښکلي، شیک او تورو ښیښو لرونکي موټر کې ټلویزون ته لاړه شم، ډېره به ښه ښکاره شم.

وړاندې تر دې چې موټر او چلوونکی یې ووینم، د هوټل کارکوونکي پنځه که اووه دقیقې له چلوونکي سره خبرې وکړې او ما ګومان کاوه چې ګواکې د ټلویزون پته ورته وایي. ما ته عجیب ښکاره شول، یوه پته ویل نو دومره وخت نیسي. بلاخره موټر تیار شو. زه په کې کېناستم. چلوونکی زوړ او ښه انسان و. ما ورته وویل چې په لسو دقیقو کې مې باید ورسوي. (ښایي زما اندېښنه درک کړئ، ځکه څو دقیقې مې د هوټل په مخ کې بې ځایه تېرې شوې.) هغه د موټر جي پي جي راوښود او ویې ویل: اغلې! پوره اووه دېرش دقیقې لاره ده.

چیغه مې وکړه: (څه؟ اووه دېرش دقیقې!!) احساس مې وکړ، لکه زړه مې چې تر خولې راوتلی وي. د ساه اخیستلو توان راکې نه و. یو مخې مې ساعت ته کتل.



چلوونکي راته وویل: (هو، اووه دېرش دقیقې وروسته هماغه ځای ته رسېږو چې پته مو يې راکړې.)

ما هم په نارامۍ وویل: (ښه، هیله کوم لږ ژر لاړ شئ. خپرونه ژوندۍ ده او تر ابده ما ته نه په تمه کېږي.)

ده سر وخوځاوه. ځلور لارې ته په رسېدو مې د زړه درزا ډېره شوه، موږ تللو او تللو، خو نه رسېدو او زما اندېښنه شوه چې دا وېره مې فکر ګډوډ نه کړي او لکه څنګه چې باید خپرونه پر مخ یوسم، پر مخ لاړه نه شي.

ساعت د سهار ۸:۳۵ دقیقې شوې او زه باید په ۸:۳۰ بجې په خپرونه کې وی. له چلوونکي مې وپوښتل، څومره لاره پاتې ده چې ورسېږو او هغه وویل، څه کم دوولس دقیقې نورې پاتې دي چې ورسېږو. د ټلویزون کارکوونکو ته مې زنګ وواهه، د څنډ لپاره مې ښښنه وغوښته او په ناهیلۍ مې یوه او بلې خواته کتل چې ښایي د ټلویزون پته پیدا کړم.

په ۸:۵۰ دقیقو مې شنه باغچه تر سترګو شوه، دې باغچې له پټې سره هېڅ اړیکه نه لرله. ستېډیو د ښار په مرکز کې وه. ما مې د اوښکو تویدو مخه نیوله. موټرچلوونکي ته مې وویل: (دا پته به سمه نه وي، لرې يې کړه. که همداسې روان واوسو، خپرونه به رانه تېره وي.)

چلوونکي لاره بدله کړه او ما په نارامۍ د موبایل تنۍ کېکاږلې چې ښایي سمه پته يې پیدا کړم. پر سپین ږیري چلوونکي له ډېر فشاره خولې راماتې وې او تندی يې پر دستمال وچاوه، یو مخې يې ویل: (ما وبښه اغلې، زما جي پي اېس آلې همدا لاره ښوده.)

دا ځل مې د ټلویزون مسؤول ته زنګ وواهه او څېل دقیق ځای مې ورته ووایه. هغه سمه لاره راښوده. زه پر هېڅ نه پوهېدم، موبایل مې چلوونکي ته ورکړ.

اوس نو ساعت پوره نهه بجې و او زه نیم ساعت ځنډېدلې وم. څپرونه پیل شوې وه. چلوونکي د ټلویزون له مسؤول سره تر خبرو وروسته ډاډ راکړ چې دا ځل پر سمه روان دی. په مهربانۍ مې وپوښتل: (ډاډه خو یې کنه؟) زړه مې پر چلوونکي هم سوځېده، ده د ګناه احساس کاوه.

په چلوونکي خولې را ماتې وې، ویې ویل: (هو، پر سمه روان یم. زړه دې ټول، دا ځل نه ناوخته کېږي. ته او خدای اندېښنه مه کوه)

خو زه اندېښمنه او وېرېدلې وم. یو مخې مې ځانته ویل چې هر څه به سم شي او په یقین چې د سړي حالت تر ما هم خراب و. ده په وار وار له ما منته کوله چې بې ادبي او سپکاوي مې یې ونه کړ. ما چې د ده دومره اندېښنه او ناکراري ولیده، له ځان سره مې فکر وکړ، خدای خبر خلکو به له ده سره څه څه چلندونه کړي وي، چې په دې اندازه ځورېدلی دی.

له همدې ځایه مې د وجود دننه د ژوند لارښوده وپارېده او سړي ته مې وویل: (غوږ شه! ژوند د ډول ډول پېښو ټولګه دی. کله لاره غلطوو او پر ناسمه روانېږو؛ خو په داسې حالاتو کې یوازېنی شی چې ترسره کولی شو، باید اندېښنه پرېږدو او بېرته پر سمه لاره لاړ شو.)

موټر چلوونکی د دغو جملو په اورېدو لږ څه ارامه شو. ګومان کوم دا چې چیغې مې پرې ونه کړې یا په ښکلي دستکول مې یې سر ور مات نه کړ، رانه خوشاله شو. بلاخره ټلویزون ته ورسېدو. زه په بېړه ښکته شوم، چلوونکي

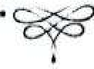


ژمنه وکړه چې راته په تمه کېږي او بېرته مې هوټل ته رسوي. دا يې هم وويل چې د تېروتنې د جبرانولو لپاره کرایه هم نه اخلي.

ځان مې منظم کړ. د اندېښنې ښودلو پر ځای، په ډېرې زړه ورتیا سټېډیو ته ننوتم. د خپرونې لس وروستۍ دقیقې پاتې وې. په یوې موسکا مې څېره ښکلې کړه او هر څه پرته له کومې ستونزې ډېر ښه پر مخ لاړل. له سټېډیو ووتم. چلوونکی مې ولید. یو ځای هوټل ته ستانه شوو او هر څه په خیر تېر شول.

زما په اند، ډېرى کسان، ان پخوانۍ زه، په داسې حالاتو کې ژر لاس او پښنه کېږو او لار ورکوو. داسې وانګېرئ چې يوه ښار ته مو سفر کړی او ژوندۍ ټلويزوني خپرونه لرئ، خو دا فرصت له لاسه ورکوئ. دا به ډېر بد حس نه وي؟ تر دې لا بد بې ځایه غوسه کېدل، وېره او د هر څه خرابول دي. که رښتیا راباندې وایئ. زه په دې لټه وم، چې د هغه ورځې په پېښنه کې ما ته د زده کړې کوم درس نغښتی و. هڅه مې وکړه، د پېښې مثبتې خواووې ومومم.

لومړنۍ خوا مې چې ولیده، د مینې درس و. ما تل غوښتې چې یوه ځانګړنه مې مهرباني وي او پاک خدای په هغه حالت کې زه وازمویلم. ما کولی شوی چې پر چلوونکي غوسه شم، خو داسې مې ونه کړل، ما نه غوښتل چې په هغه حالت کې له موږ دواړو نه د يوه د خولې خوند خراب شي. پر ځای د دې چې پر شیشکې بدله شم، پرېکړه مې وکړه چې مینې او زړه سوي ته لومړيتوب ورکړم او د هغه پر ځای ځان وانګېرم. ده نه غوښتل چې پوره پنځه ځلوېښت دقیقې په غلطه لار لاړ شي او سورلی يې بې ځایه سرګردانه کړي.



ده خپله ټوله هڅه وکړه چې اړتیا مې پوره کړي خو تېرواته. موږ ټول په ژوند کې تېروتنې کوو.

باید له نورو سره مینه زده کړو او دا مینه هغه وخت ارزښت پیدا کوي چې دوې مېرمنې له یو بل سره راکړه ورکړه لري. زما نظر دا دی، چې موږ ډېر ژر قضاوت کوو او هیجاني کېږو. خو باید زده کړو چې په ستونزمنو حالاتو کې ځان کنټرول کړی شو. په هماغه شېبه له ځانه وپوښتو: (څنګه له ځانه تر ټولو ښه چلند ښودلی شو.)

دویم درس مې چې واخیست دا و، تل هم هر څه منظم او له پلان سره سم پر مخ نه ځي. په ژوند کې باید دا ډول بېړني حالات په پام کې ونیول شي. ډېری وخت، دا بېړنی شېبې زموږ د پرمختګ او پراختیا سبب کېږي. له ځان سره فکر وکړئ، که ټول وخت هم ژوند له پلان سره سم پرته له کومې هېښوونکې پېښې پر مخ لاړ شي، نو څومره به سترې کوونکی وي. په دې خاورینه نړۍ کې لږ څه ذهني ټکان هم بد نه دی. موږ ویښوي او فکر کولو ته مجبوروي. کله چې له دې ټولو ستونزو راوځو نو ځان راته ستوري ښکاري.

## د نجونو راز: راز

**تاسو باید هغه پېښې هم ومنئ چې پر زړه مو نه دي. درس ترې واخلئ.**

په هر حالت کې، په تېره بیا په سختو شېبو کې، باید له ځانه پوښتنه وکړئ: څنګه کولی شم چې ډېره ښه واوسم؟ ځان ته ډاډ ورکړئ چې په هر حالت کې د پېښو مثبتو خواوو ته وګورئ.



## د بریالیو راز: راز سپړنه

## د لو گرنډ کورټج شرکت خاونده، ټاونیا فاکنر

زه تل له هغو ښځو الهام اخلم چې خپلو ورتیاوو ته په کتو د بریالۍ کېدو لپاره پر ځان خطر مني. ما او ټاونیا کلونه وړاندې په ټوېټر کې یو بل وپېژندل او ښې ملگرې شوو. که رښتیا راباندې وایئ، له ټاونیا سره د لومړۍ اشنایۍ ټول جزییات راته په یاد دي.

زه تل دا جمله وایم، چې فعالې او بریالۍ نجونې، ډېر ژر نورې لېوالې، میینې او بریالۍ ښځې د ځانته جذبوي. کله چې پوه شوم، ټاونیا د نوشابو جوړونې شرکت لري او هغه یې له صفره پیل کړی، ډېره ترې اغېزمنه شوم. پر دې هم پوه شوم چې خپل هر څه یې پرې ایښي او فرانسې ته راغلې چې خوبونه یې رښتیا کړي. ما ته ثابته شوه چې دا هغه فعاله نجلۍ ده چې په اسانۍ له خپلو هیلو نه تېرېږي.

زه او ټاونیا په ډېرو برخو کې گډ فکرونه لرو. زما لپاره د هغې ټولې مرستې، ملاتړ او هڅې دومره جذابې وې چې مرکه مې یې په ډېر ویاړ په دې کتاب کې ځای کړه.

## د ځان په اړه دې راته ووایه!

زه په داسې کلي کې زېږېدلې یم چې تر درېیو ډېر سړکونه یې نه لرل. په دې کوچني کلي کې زه د پلټنې او سفر ډېره لېواله وم. زما تحصیلي او کاري مخینه ودانیزه پراختیا یا بیارغونه او د وادنیو نقشې جوړول و. خو شپږ کاله وړاندې مې لوی څه ترسره کړل. په کلیفرونیا کې مې له ودانیز شرکت

سره کار پرېښود او د مسافرت لپاره، چې زما همېشنی هیله وه، فرانسې ته راغلم. د دې سفر پایله د لي ګرنډ کورټج نوشابه جوړونې شرکت رامنځته کول شول. په پنځه دېرشو ایالتونو کې زموږ د شرکت نوشابې خرڅېږي، چې په جشنوارو او سیالو کې یې د سرو زرو مډال هم ګټلی دی.

زه هره خوا لټوم، غلې نه کېنم، خپلې هیلې څارم. زه پر دې باور یم چې د ژوند خوند په بدلون او تنوع کې دی؛ خو په همدې حال کې واقعیتونو ته هم پاملرنه کوم او تل جزیي ټکو ته ځېر کېږم. ما تل د ژوند پر منفي او تشو خواوو کار کړی چې پر ځای یې نوښت، حقیقي تجربې او مثبت فکرونه ځای پر ځای کړم. نااټکل شوې پېښې مې خوښېږي. زه پر دې باور یم چې همدا نااټکل شوې لیدنې، اړیکې او پېښې د انسان ژوند بدلولی شي.

زما ژوند له ډېرو لوړو ژورو ډک و. کله مې زړه مات شوی، خو د ژوند له ټولو تجربو منندویه یم، ځکه همدا تجربې زما د بریالي سفر مهمې برخې جوړوي. پر تجربو د ښو یا بدو نوم نه اېږدم، ځکه پوهېږم چې هرې تجربې له ځان سره لویه پوهه راپه برخه کړې.

## کوم شي تا ته الهام وباښه چې د لي ګرنډ کورټج شرکت رامنځته کړې؟

خواړه او ښځنباک د ژوندانه دوې مهمې اړتیاوې دي چې په ټولو فرهنګونو کې ځانګړي ارزښتونه لري. زما له نظره د لي ګرنډ کورټج شرکت نوشابې خپلو پېرېدونکو ته ور یادوي چې له ورو خوښیو خوند واخلي. ډېرې ساده او وړې خوښۍ لکه له ملګرو سره ډوډۍ خوړل، په ازاده فضا کې کتاب لوستل، له



زړه ته نږدې کس سره دې د خوښې ټلویزونې خپرونې کتل او دې ورته نور... زما د شرکت خوندوره او رنګه نوشابه دا ټولې ساده خوښۍ لا ښکلې کوي.

د یوې نوښتګرې په توګه زما پام شو چې د فرانسې خلک د څښاک په برخه کې له دودیز افراط سره مخامخ دي. داسې چې نوشابې یې د خوند او رنګ له لحاظه هېڅ نوښت نه لري. ان د بیې، طراحۍ او بوتل له نظره هېڅ نوي څه مې په کې نه لیدل کېږي. له ځان سره مې فکر وکړ، په دې بازار کې د خوندورو او د موسم له مېوو د جوړو شویو نوشابو ځای تش دی، نو د نوشابو سوداګرې مې پیل کړه او د خوښې نوم مې پرې کېښود.

دودیز څښاک ډېر ګران بیه دي، نو ما هوډ وکړ چې د شرکت نوشابې مې په مناسبه بیه او ښه روغتیایي کیفیت بازار ته وړاندې کړم؛ تر څو سربېره پر شتمنو، عادي خلک یې هم د پېرلو وس ولري.

## د ګرنډ کورټج موخه څه ده؟

پر هر بوتل لیکل شوي: ژوند په غېږ کې ونیسه، لوبې هیلې ولره او هره مېلمستیا ومنه. دا سوداګریز شعارونه نه دي، بلکې زما شخصي اند او باور دی. زما لیدلوری همدا دی او تل له همدې فلسفې سره له ژوند او پېښو سره مخامخېږم. هیله ده له کورټج سره توانېدلې وم چې خلکو ته وښیم د ژوند هره شېبه لمس کړي، هیلې یې وڅاري او خوښي په هماغه ساده بڼه یې په غېږ کې ونیسي. ژوند یو ځل دی، بیا نه تکرارېږي، زه نه غواړم نن مې داسې تېره کړم، چې که سبا بېرته شاته لاړه شم، نو افسوس راشي او ژوند ووینم چې شېبې مې له لاسه ورکړې دي. زړه مې غواړي د خلکو په هماغه وړو خو ښکلو خوښیو کې ونډه ولرم.

## د کاروبار په پیل کې دې د کوم شي د زده کړې هیله درلوده؟

کله مې چې کار پیل کړ، نه پوهېدم چې دومره به سخت وي. په حساب او کتاب مې سر نه خلاصېده. رښتیا چې هر څه زما له وړاندوینې سره ډېر توپیر درلودل. ما له خواړو او څښاک سره دومره مینه درلوده چې د کار له حجمه خبره نه وم. پر ما کارونه دومره زیات وو چې اندېښمنه کولم یې. هر څه ډېر ستونزمن وو. د وخت په تېرېدو، ورو ورو د هر ایالت له بېلابېلو قوانینو، تدارکات، د توکو بندوبست، واردات، وېشونکو او د پېرېدونکو له ډېر جذب سره بلده شوم. د کاروبار په پیل کې ته په خپله ټوله پانګه یې. وخت او پیسې دې دوه اړین توکي دي. ځینې ورځې دې بیا زړه تنګېږي، لاره درته تته ښکاري. په داسې حالاتو کې د کارونو سم وېش او پلان بېرته تا مدیریت کولی شي. د یوې نوښتګرې په توګه باید پوه شو چې ډېرې هڅې او توان ته اړتیا لرې. دومره هم باید پر کار بوختې نه شو چې ځان رانه هېر شي. ځانته هم باید وخت ځانګړی کړو او خپل روح او روان ته انرژي وبښو.

د لي ګرنډ کورټج نوشابې جوړونې شرکت چلول، سره له دې چې زما هیله ده، ستونزمن کار دی. هر کله چې په کوم رسټورانټ کې د خپل شرکت نوشابه ووینم، له ډېر ویاړه پر ځان نه پوهېږم، پر شونډو مې موسکا خورېږي. ما ته سخته ده چې باور مې وشي چې هغه ټولې د شرکت لرلو هیلې مې، تر ډېرو هڅو وروسته، په دې نرواکه صنعت کې رښتیا شوې. داسې ورځې هم راځي چې له ډېرې ستړیا ژاړم، خو پوهېږم چې ارزښت یې لري. د دې لپاره چې د ځان کاروبار ولرې، ډېر ځواک ته اړه کېږي. د کار په لومړیو کې



باید ډېر زیار وباسې، خوب، ارام، هوساینه او تفریح کمه کړې، خو د وخت په تېرېدو بیا د دومره سختیو پایله ترلاسه کوې.

## ستا په اند هغه ښځې چې له ځانه کاروبار لري، په کاري ډګر کې کوم شي ته اړې دي؟

پر ځان باور، سخت سرۍ، د افکارو د تبادلې لپاره ملاتړه ډله، د دردونو د دوا کېدو لپاره مرسته او کله هم د زړه تشولو او ژړا لپاره اوږه. پوهېږم چې د یوه شي پر ځای مې درې وویل، خو خیر تاسو مې مه پرې نیسئ.

## وېره او ډار دې څنګه مدیریت کوې؟

کله کله خو په ډاډه زړه له وېرې سره مبارزه کوم او همداسې ترې تېرېږم. له ځان سره وایم: دا کار کولی شم. ما له ژونده زده کړل، سربېره پر وېرې او ډار ځان ته ویلی شم چې  که ماتې وخورم، نو څه، لا خو هم ژوندۍ یم او هېڅ شی نه دي بدل شوي. کله مې چې زړه ته وېره راولوېږي نو لومړی هغه تحلیلوم، سرچینه یې پیدا کوم او تر څارنې وروسته کوښښ کوم بېرته لومړني حالت ته ستنه شم. موږ باید زده کړو چې څنګه له وېرې سره ژوند وکړو. سره له دې چې له وېرې او ډار سره مخامخېدل اسانه نه دي خو باید ووایم چې پایلې به یې تلپاتې توفیق در په برخه کړي.

## عادي ورځې دې څنګه پیلوې؟

زما ورځني کارونه لږ نامنظم دي، خو همدې بې نظمۍ یې خوند ډېر کړی. یو مثال یې درته وایم. دوشنبې که د سهار پر ۶:۳۰ بجو کار پیل کړم، نو یو

ټلیفوني کنفرانس، ایمیلونو ځوابول، د مقالې لیکل، له نیویارکي وېشونکو سره اړیکه، د لومړیتونو او موخو د معلوموملو لپاره ټلیفوني اړیکې، بازارموندې په برخه کې د بدلون راوستلو او ځانګړو ورځو او جشنونو ته د چمتوالي لپاره له نویو کسانو سره لیدنې، د بودجې او بیو په برخه کې په مرکو کې ګډون، د مدرکونو او اسناد د څارنې په بحثونو کې ګډون، له چیني وېشونکو سره ټلیفوني اړیکه؛ بلاخره د شپې په یوولس نیمو بجو مې کارونه خلاصېږي او په دوولس نیمو بجو ویده کېږم. په دې وروستیو کې مې د یوې ورځې په ترڅ کې څلورو ایالتونو او په اونۍ کې څوارلسو هېوادونو ته هم سفر کړی دی. ډېری وخت باید تیاره ډوډۍ وخورم، خوب مې منظم نه دی او ورزش او تمرین ته وخت نه لرم. خو ځینې وخت بیا له ډېرو ښو او ټولنیزو ملګرو سره مې وینم. خوندوره ډوډۍ ورسره خورم او ښکلې شېبې ورسره تېروم.

## په اوسني وخت کې کوم شی تا ته الهام بښونکی دی؟

په دې وروستیو کې نوښتګرۍ او سوداګرۍ ښځې ما ته دومره ډاډ او مثبته انرژي راکوي چې زه بل هېڅ شي ته اړتیا نه پیدا کوم. کله چې وینم دوی خپلې لارې په خپله هواروي او کومې طرحې چې مینه ورسره لري او زړه یې غواړي، پلي کوي نو ټولې ستړیاوې مې له منځه ځي. ننني ښځو دودیز قوانین مات کړي، دوی ځانونو ته نوې پولې جوړې کړې او په زړه پورې فضا رامنځته کړې. زه د مثبتو پیغامو او هغو کسانو له لیدو خوند اخلم چې له ځان سره مینه لري او د روحي، ذهني او جسمي پرمختګ لپاره یې هڅه کوي. زه پر ځان ویاړم چې په کاري سفر کې مې له داسې ښځو سره پېژندلي چې تل یې مثبته انرژي او انګېزه راکړې او ملاتړ مې یې کړی دی. همدا شیان زما هره ورځ ښکلې کوي او د لویو خوبونو لیدلو ته بولي.

## د سیالۍ په ډګر کې څنګه یې؟

نن یا سبا، له سیالۍ سره که وغواړې یا نه، مخامخېږې. سیالي ښه او مؤثره ده. د سیالۍ حس انسان څیرک او تړی ساتي او ورته وایي چې پر تېرو لاسته راوړنو بسنه ونه کړي. بلکې باید د راتلونکې پر لور کوټلي ګامونه واخلي. زه پر دې باور یم چې لږ سیالي د نوښت او بدلون سبب کېږي، خو په شرط چې دا سیالي سالمه وي.

## که هغو کسانو ته چې نوی کاروبار یې پیل کړی، کومه سپارښتنه ولرې، هغه به څه وي؟

خپلو وړتیاوو ته په کمه مه ګورئ لاس او پښې مو مه رېږدېدوئ. پر ځان باور ولرئ. کوټلي ګامونه واخلئ. د ژوند سختیو ته اجازه مه ورکوئ چې د هیلو په ترلاسه کولو کې مو پاتې راولي. هر څومره چې لویېږئ، پوهه مو ډېرېږي، لیدلوری مو نوی کېږي، پر ځان باور مو زیاتېږي او په پایله کې پوهېږئ چې د هر کار د ترسره کولو ځواک لرئ. له بده مرغه، ډېری وخت موږ بریا ته ډېرې نږدې رسېدلې وو چې هر څه پرېږدو او وېرې ته اجازه ورکوو د ژوند چارې مو په لاس کې واخلي. پر ځان مهرباني واوسئ. پر وړتیاوو مو باور ولرئ. (نه) ویل زده کړئ او لنډفکرو کسانو ته اجازه مه ورکوئ چې د پرمختګ مخه مو ونیسي.

# اتم څپرکی
# ته بریالۍ یې، له هېڅ کرکه مه لره.

باید ډېره هڅه وکړئ. ستړیا مه منئ او د هیلو په پوره کولو کې مو په خپله مهم رول ولوبوئ.

*الیزابت گیلبرټ*

ایا تاسو په داسې شي پسې گرځئ چې ټولې هیلې مو پرې له لاسه ورکړئ؟ ځواب یې اسانه دی: هغه شی له نورو سره بېځایه رخه ده.

رخه او حسادت هغه ناوړه احساس دی، چې کله په یو او کله په بل ډول ځان څرگندوي. دا طبیعي احساس دی. لکه څنگه مې چې مخکې هم وویل، موږ خپل زیات وخت په ټولنیزو رسنیو کې تېروو. له بده مرغه، نوښتگرې او سوداگرې ښځې بیا په دې رسنیو کې ډېر ژر له نورو سره ځان پرتلنې ته ورکوي. تل د نورو ژوندونو ته گوري، بې له دې چې خپلو بریاوو ته پام وکړي. موږ په هر حال کې نه شو کولی چې ځان له نورو سره پرتله نه کړو. خو له نورو سره حسادت او رخه په ربښتیا ښه څه نه دي. دا احساس راکوي، چې ډېرې لاسته راوړنې یوازې ځانته وغواړو. ستونزه هغه وخت پېښېږي چې موږ دغه رخې ته اجازه ورکړو چې زړه او ذهن مو له منفي شیانو ډک کړي. باید ووایم چې رخه موږ بې وسې کوي او له بریاوو مو لرې ساتي؛ بیا نو د خپلو خوښیو او کامیابیو پر ځای د نورو بریاوو ته گورو. په دې څپرکي کې غواړم داسې لارې در وښیم چې حسادت مو پر الهام او انگېزې

بدل شي او ووایئ، که هغه دومره ښه او بریالۍ کېدای شي نو زه هم کېدای شم.

## د حسادت او رخې علم

حسادت څه شی دی؟ په علومو مجله کې د خپرې شوې څېړنې له مخې د حسادت او رخې احساس د مغز یوه برخه فعالوي چې د جسماني درد په رامنځته کې رول لري. د حیرانۍ ځای نه دی، کله ځان له نورو سره پرتله کوو، نو له سقوط سره مخامخېږو. حسادت زیان رسوونکی دی.

حسادت او له نورو سره د ځان پرتلنې احساس ډېر طبیعي دی. څېړنې ښيي، که کله یوه پردۍ ډله خپل کور ته مېلمه کړو، نو ژر به د دې ډلې هر غړی له نورو سره پرتله کړو. ډاکټر ریچارډ سمېټ وایي: ډېری کسان چې یوې ډلې ته ننوځي نو په غیرشعوري ډول هر شي ښکته پورته او ارزوي. دوی ډېر ژر دا ټاکي چې په دې ډله کې څوک هوښیار، څوک ښکلي او څوک بداخلاقه دي. باید اعتراف وکړم، چې ځینې وخت په خپله ما ته دا شان احساس پیدا کېږي. د حسادت احساس طبیعي خو بد او ناوړه دی. کله چې ما ته دا احساس پیدا کېږي، نو ژر مې فکر بدلوم او نوی شی مې په ذهن کې روزم. خو د حسادت ټولې خواوې هم بدې نه دي. اروایپوهان حسادت په دوه ډوله ښيي: یو مخرب او بل بې خطره.

مخرب حسادت، تریخ، زیان رسوونکی او نامناسب دی، چې هر څه ځان ته غواړي او دا غوښتنه کله بیا د نورو د سپکاوي او رټنې سبب کېږي. له بل لوري، بې خطره حسادت بیا الهام ښونکی اړخ لري او موږ ته دا فکر راکوي چې خپل ځانته مثبت کار وکړو. په حقیقت کې، تاسو له ځان سره وایئ، که

پلانۍ ښځې وکولی شوی چې دې مقام ته ورسېږي، ښايي زه يې هم وکولی شم. سره له دې چې د حسادت د دواړو ډولونو احساس انسان ته پيدا کېږي، خو په بې خطره حسادت کې د ځان ښېزارۍ په پرتله د هڅونې او تشويق برخه ډېره ده. اروا‌پوهانو په اثبات رسولي چې بې خطره حسادت ښايي زموږ په ګټه عمل وکړي.

دلته زه داسې معلومات درسره شريکوم چې د دې نظريې ملاتړ کوي. هغه څېړنه چې تېر کال خپره شوه، د ختيز انګېليا پوهنتون اقتصادپوهان دې پايلې ته ورسېدل چې د اتيوپي سيمې د څلورو کليو د بزګرانو تر منځ مخرب حسادت رامنځته شو چې د دوی نوښت يې له ستونزو سره مخامخ کړ. په هغه څېړنه کې ښودلي شوي وو چې بزګران خپل کار ته ځير نه وو او ډېر وخت يې د خپلو ملګرو پر تخريب تېراوه. که څه هم دا تخريب يې پر خپل زيان و، خو دوی بيا هم دا کار کاوه. په ټولنه کې کار ته ناپامي دومره زياته شوه چې بزرګران نور د نوښت وړاندې کولو ته زړه نه ښه کاوه. دوی له دې وېرېدل چې ملګري او ګاونډيان يې د کار مخه ونه نيسي. له همدې وېرې يې خلاقيت او نوښت هېر کړ او پر لږ پيسو يې قناعت کاوه. له ځان سره يې تصورولی شئ؟

همدارنګه، په بله څېړنه کې چې په ۲۰۱۱م کال کې په هالنډ کې ترسره شوه، بې څوره او بې خطره حسادت د انګېزې په رامنځته کولو کې څواکمن وبلل شو. د ټيلبرګ پوهنتون څېړونکو وموندل چې سالمه سيالي له زده کوونکو سره مرسته کوي چې ډېره هڅه وکړي او خپل زيات وخت درس ويلو ته ځانګړی کړي. دا هڅې بيا له دوی سره مرسته کوي چې په ازموينو کې ښه وځلېږي او تر ټولو لوړې نومرې ترلاسه کړي. دا پايلې ثابتوي چې موږ



ټول کولی شو د حسادت حس نه په ګټه اخیستنې خپله انګېزه او الهام پیاوړی کړو.

## څنګه حسادت یا رخه پر انګېزه بدل کړو؟

کله چې یوه هوښیاره ښځه له بلې بریالۍ ښځې سره مخامخېږي نو څه کوي؟ اسانه ده! مهمه دا ده، چې دا طبیعي احساس مبارزې ته رابلو او د محرکې وسیلې په توګه ترې کار واخلو. یانې غواړم ووایم چې فکر مو بدل کړئ او ځانته ووایئ: (اوس چې دا توانېدلې، نو زه هم توانېدی شم.) باید حسادت پر انګېزه بدل کړو او ځانته داسې لیدلوری وټاکو چې موږ په خپله خپل ژوند ته د بریا او خوښیو راوستلو مسوولې یو. یو ځل بیا د بې پرې او نامحدودې نړۍ عبارت ته نغوته کوم، ځکه ډېر ځواکمن عبارت دی. په یاد ساتئ چې نړۍ زموږ تر اړتیاوو ډېر شیان په ځان کې لري. که کومه بله ښځه هغه موخې ته رسېدلې وي چې موږ یې په لټه کې یو، نو د هغې بریا زموږ د ماتې په مانا نه ده.

ولې بریالیو خلکو سره د پټ حسادت پر ځای، ملګرې نه شو؟ له داسې کسانو سره چې حسادت او رخه کوو، که ملګرې شو، نو ټولې اندېښنې او منفي فکرونه به مو له منځه لاړ شي او بېرته به خپل لومړني حالت ته، هغه حالت چې رخه او حسادت په کې نه وي، ستانه شو. تر ټولو ښه کار دا دی چې هغه کس ته ایمېل یا پیغام واستوو. پر انټرنېټي لیکنو او مطالبو یې جذاب نظر ورکړو او هغه ته د لابریا او سرلوړۍ هیله څرګنده کړو.







له شک پرته چې موږ ټول له یو بله ډېر شیانو زده کولی شو. هېڅوک پوره او بشپړ نه دي. نه هم دومره پوه دي چې پر هر شي خبر وي. له تاسو سره ژمنه کوم او په ډاډ سره وایم چې که تاسې له کومې ښځې سره حسادت او رخه لرئ، نو داسې ښځه هم شته له تاسې سره حسادت لري. د کلي کلارکسون یوه وینا مې ډېره خوښېږي: (زما خوښېدل چې ښکلې واوسم، خو ښایي د ډېرو نورو زړه غوښتل چې زما په شان واوسي. انسان دی نو، تل هماغه څه غواړي چې نور یې لري.)

هر کله چې تاسو زده کړل، یوه بریالۍ، نوښتگره او تکړه مېرمن وستایئ، نو د توان او شونتیاوو ورونه به مو پر مخ پرانیستي وي. وخت مو پر بې ځایه کرکه مه تېروئ. پر ځای یې مینه او ملاتړ څرگند کړئ. ژمنه درسره کوم، هر کله مو چې دا کار ترسره کړ، په ځان کې به حیرانوونکی بدلون حس کړئ.

## د نجونو راز: راز
## که دا یې کولی شي، زه یې هم کولی شم.

زما خوښېږي چې بریالیو او پیاوړو ښځو ته مبارکي ورکړم او ویې ستایم. دا مبارکي یوازې هغو ښځو ته نه ده چې کاروبار لري یا سوداگرې دي. که کله په بهر یا کومه مېلمستیا کې داسې ښځه ووینم چې د حسادت حس مې را وپاروي، نو په بېړه ورځم او ستایم یې. ښکلو کالیو، ښایسته وېښتانو، شیک دستکول یا بل هر شي یې چې زما پام ځانته اړولی وي، په مینه ناکو کلمو یې ستایم. د نورو د مثبتو شیانو او وړتیاوو په ستاینې سره ځان او مقابل



لوری بې وسلې کوم. په دې سره مثبته انرژي پر موږ واکمنېږي او زه له بېځایه فکرونو، پرتلنې او ناوړه احساساتو ازادېږم.

بل مهم کار دا دی چې باید د حسادت لامل وپېژنو. کله چې د خپل هیجان سرچینه پیدا کړی شو، نو بیا ډېر څه زده کولی شو. د یوې شېبې لپاره داسې وانګېرئ، لکه یو چا چې نوی کور اخیستی وي او تاسو ته رخه او حسادت پیدا شوی وي. ښایي د کور اخیستلو هوډ ونه لرئ، خو کله چې په فېسبوک کې د هغه کس د نوي کور په اړه پوسټ وینئ، نو حال مو خرابېږي. تاسو په خپل کور کې ډېرې ارامه یئ او ټول پام مو کاروبار او سفر ته دی. خو دا انځور او لعنتي مطلب مو فکر ګډوډوي. لامل یې څه دی؟

تر ډېره موږ ته هغه وخت د بخیلۍ او حسادت احساس پیدا کېږي، چې ووینو یو څوک پرمختګ کوي او موږ له خپل ژوند سره لاس او ګرېوان یو. ښایي لارې مو سره ورته نه وي او موخې بېلې وي، خو همدا چې بل کس د بریا او پر مختګ پر لور روان دی او ښې لاسته راوړنې لري، موږ ته د زغم وړ نه دي.

که بل ځل درته داسې احساس پیدا شو نو کوښښ وکړئ چې لومړی یې لامل ومومئ. زه په ډاډه درته وایم، چې که اصلي لامل مو یې پیدا کړ، هوسا او ارامه به شئ او د حسادت حس به له منځه لاړ شي. هماغه شېبه مو چې فېسبوک کې د یاد کس د نوي کور انځور ولید، نو مبارکي ورکړئ او ښې هیلې ور واستوئ. همدلته دی چې پوهېږئ، که هغه لوی کار ترسره کولی شي، نو تاسې یې هم ترسره کولی شئ.

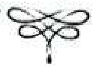
## د نجونو راز: یو بل ته ډاډ ورکول

د درېیو داسې ښځو نومونه ولیکئ، چې حسادت مو ورسه کېږي. (اندېښنه مه کوئ، هېڅوک به دا لست نهویني) د نوم تر څنګ یې هغې ته د نږدې کېدو لاره ولیکئ، داسې چې وکولی شئ، مبارکي ورکړئ یا ښایي له سپارښتنو یې د ځان د پرمختګ لپاره برخمنې شئ.

## بریالۍ نجونې سالمه سیالي کوي او نورې ښځې پیاوړې کوي.

په دې وروستیو کې مې له یوې ملګرې سره د نیویارک په یوه رسټورانټ کې د لیدو تابیا ونیوله. لږ څه وختي ورسېدم، د همدې لپاره مې جوس را وغوښت او په تمه پاتې شوم. هېڅ څوکۍ تشه نه وه چې پرې کېنم. داسې ځای هم نه و چې دستکول مې پرې راوځړوم. د رسټورانټ د وتړین خواته ورغلم، دستکول مې پرې کېښود او جوس مې راغوښت. څو شېبې چې تېرې شوې، د خلکو عجیب کاته او د سالون په اخر کې د دوو ښځو پس پسک ته مې پام شو. دوی زما په اړه غږېدې. ان زه یې یو بل ته د ګوتې په اشارې ښودلم او ملنډې یې راباندې وهلې. د دوی چلند ګستاخانه و، چې په ښکاره ډېر نامناسب و. لاړم کېناستم. بې له شکه چې هلته زما په شتون کې داسې څه وو چې دوی یې نارامه کړې وې.

کله چې له رسټورانټ نه کور ته تلم، فېسبوک مې را خلاص کړ، چې مینه وال مې وځارم. له ځان سره مې وویل چې باید د رسټورانټ کیسه ورسره شریکه کړم:



نو داسې مې ولیکل:

ما ته جالبه وه چې رستورانټ کې په تمه پاتې کېدل د ځینو ښځو له لوري د بدو او ناسمو چلندونو سبب کېږي. زه ډېره عادي ولاړه وم او دستکول مې پر وتړین اېښی و، څکه تولې څوکۍ ډکې وې. د مالتې جوس مې را غوښتی و او ساعت ته مې کتل. دوې ښځې راته څیر وې، پس پسک یې راپسې کاوه او زه یې په عجیبه نظر یو بل ته ښودلم. زما په اند دا گستاخي ده. گرانو! راځئ له یو بلې سره مهربانې واوسو. راځئ د یو بل له قضاوت کولو، بې ځایه خبرو جوړولو او ناوړه چلندونو تېرې شو. تر اوسه مو د موسکا خوندور حس نورو ښځو ته وربښلی؟ تر اوسه مو نورې ښځې ستایلې؟ ناخوندیتوب د سیالۍ او حسادت سبب کېږي او څه چې موږ پیاوړې کوي او روحیه راکوي، پر ځان باور دی. ځان غښتلې کړئ او تر وسې ډېره هڅه وکړئ.

دې متن تر دوو سوو ډېر لایکونه واخیستل او شاوخوا شل ځلې شریک شوی و. لوستونکو زما د خبرې پر تأیید سربېره، مننه کړې وه چې دا شان مطالب مې څرگند کړي وو. د دوی تر څواب وروسته پوه شوم چې د ښځو نه خوښېږي له یوې بلې سره بدې واوسي، دوی د مینې او محبت لېوالې وې. کله یوازې یوې موسکا ته اړې دي. نو راځئ چې دا ماشومانه کړنې پرېږدو او د یوې بلې پر لوړونې او پرمختگ تاکید وکړو. د کرکې او غیبت پر مخ ورونه وتړو، پر ځای یې د مینې او عاطفې کلمې پر ژبه راوړو، تر څو نړۍ بدلون ومومي. د نورو د پرمختگ له امله د هغو تخریب ناوړه عمل دی، راځئ د یو بل ملاتړ وکړو، موږ ښځې افسانې جوړولی شو.

## د نجونو راز:

## غښتلې او پیاوړې ښځې د یو بل ملاتړ کوي.
## مثبت فکرونه تل ښه شیان جذبوي.

ملګرې مې، راشل لونا وایي: (که ګومان کوئ چې ښځې بخیلې دي نو ښايي له کومې بدې سره یې مخامخ شوي یئ.) زه له ډېرو نجونو اورم چې وايي، هېڅ بله نجلۍ یا ښځه یې ملګرې نه ده او یوازېتوب ته لومړیتوب ورکوي. د دې خبرو اورېدل راته خواشیني کوونکي دي، ځکه پوهېږم چې کله بریالۍ، ښادې او هوډمنې ښځې سره یوځای او ملګرې کېږي نو عجیبه پېښې رامنځته کېږي.

له تاسو غواړم چې شاخوا مو نظر واچوئ. ستاسو په ژوند کې کومې ښځې شته؟ ایا دوی مو ملاتړ کوي؟ ایا تاسو ته ډاډ درکوي؟ ایا خبرو ته مو غوږ ایږدي؟ ایا د زړه له تله ستاسو بریا او پرمختګ غواړي؟ که ځواب مو منفي وي، نو ښه به وي چې شا یې خوشې کړئ. هر وخت مو چې هوډ وکړ، نوې ملګرې موندلې شئ. که یو کس مو په ژوند کې له اوږده مهاله وي، نو دا په دې مانا نه ده چې ګواکې تل باید واوسي. ښايي په لومړیو کې درته سخت تمام شي، خو ژوند او ځواک مو تر دې لا ډېر ارزښت لري، چې د هغه شان خلکو په ساتنه یې ولګوئ. هېچاته هېڅکله اجازه مه ورکوئ چې پر ژوند مو منفي اغېز پرېږدي.

ښايي په لویوالي کې د ملګرو موندل، لږ څه ستونزمن وي، خو که ازاد او متمرکز فکر ولرئ، نو دا کار ډېر په زړه پورې دی. په خپله ما، خپلې ډېرې ښې ملګرې په وروستیو پنځو کلونو کې پیدا کړې دي. څومره چې پرمختګ



کوو، هومره ځان ډېر راباندې ګرانېږي. پر خپلو انګېزو او ارزښت لاښې پوهېږو، پر ځان باور مو ډېرېږي او د وخت په تېرېدو پوهېږو چې د شاوخوا خلک مو په درد لګېږي کنه. د ملګرو په موندلو کې دومره ځیرې شئ، لکه څومره چې واده کولو ته پام کوئ. له یوې ښې ملګرې مو څه تمه لرئ؟ کومې ځانګړنې چې له ملګرې مو تمه یې لرئ، لست کړئ. د لست تر جوړولو وروسته هغو ځایونو ته لاړې شئ چې فکر کوئ په دې ځانګړنو ملګرې په کې پیدا کولې شئ. ښایي په مجازي نړۍ، کارځای یا ورزشي لوبغالي کې ښې ملګرې پیدا کړی شئ. ډاډه اوسئ که پسې وګرځئ نو ښکلې، پیاوړې او بریالۍ نجونې او ښځې موندلی شئ، چې په هماغه لومړۍ لیدنې تاسو ځان ته ورکاږي، مثبته انرژي درکوي او نړۍ مو ښکلې کوي.

## د نجونو راز: رازسپړنه

## د پرایډ انډ ګلوري سینګارتون رامنځته کوونکې او مشره؛ جنیفر والش

له هماغه لومړۍ شېبې مې چې جنیفر په ټولنیزو رسنیو کې وپېژندله، مثبتې انرژۍ یې زه د ځان لېواله کړم. جنیفر یو له هغو ډېرو مثبتو ښځو وه چې ما لیدلې دي او زړه مې غوښتل نوم یې په دې کتاب کې راولم. جنیفر د ښکلو کالیو او سینګار توکو د وړاندې کولو په برخه کې مخکښه مېرمن ده. دا ډېره شتمنه ده او شتمني یې د دې پوهه او هوښیاري ده. دې خپله دا خزانه په ډېرې لورېینې او مینې له موږ سره شریکه کړه. له جنیفر سره د مرکې له لوستلو خوند او الهام واخلئ. دا مرکه په لوستلو ارزي.

**د ځان په اړه راته ووایه!**

له کومه یې پیل کړم؟ لومړنی شرکت مې چې پرانیست اته ویشت کلنه وم. هغه وخت مې مدیریت او د شرکت چلول نه وو زده. تر دې وړاندې مې هم د کاروبار تجربه نه لرله، خو پوهنتون کې مې سوداګري لوستې وه او د ټلویزوني او سینمایي خبرو د طراحې او جوړوونکې په توګه مې کار کړی و. له همدې امله ډېره لېواله وم او هڅه مې کوله چې نوي او تر نورو متفاوت شیان بازار ته وړاندې کړم، نو د سینګار ځانګړو توکو د تولید او خرڅلاو شرکت مې پرانیست.

## کوم شي تا ته الهام وباښه چې د سینګار توکو کاروبار پیل کړې؟

له بیوټي بار شرکت نه زما ټولیزه نظریه د داسې فضا رامنځته کول وو چې پېرېدونکي په پوره ډاډ ښه او باکیفیته ارایشي او نور توکي واخلي. هغه وخت ۱۹۹۸م کال و او خلکو زما شرکت هېڅ نه پېژانده، چې څه شیان په کې خرڅېږي او د څه شي کاروبار دی. هغه مهال د اوس غوندې ځانګړې مغازې نه وې، یوازې څو په ګوتو شمېر مغازو ډېر عادي مال خرڅاوه. ما مې کاروبار پراخ کړ. په ټول هېواد کې لومړنی شرکت زما و چې پر بهرني او حقیقي شتون سربېره یې ویب سایټ درلود او هره اونۍ یې ټلویزوني خپرونې خپرېدې. دا شرکت مې تر ۲۰۱۰م کاله پورې وچلاوه او بیا مې په هماغه کال خرڅ کړ.



## شخصي موخه دې څه ده؟

زه تل وایم، هر څوک مو چې په ژوند کې وینئ، ستاسو د شخصي سفر یوه برخه جوړوي. نورو ته درناوی ولرئ او پر دې فکر مه کوئ چې دوی څنګه او ولې زما ژوند ته راغلي دي او په یاد لرئ، ډېری وخت هغه کسان مو چې پخوا لیدلي، زموږ د راتلونکې په روښانولو کې مهم رول لوبولی شي.

## د رخې او سیالۍ له احساس سره څنګه مبارزه کوې؟

که د بریا پر لور رواني واوسو او مخ پر وړاندې قدم ږدو، نو د رخې او سیالۍ حس هرومرو راته پیدا کېږي. په تمه یې شئ خو ځان ترې وساتئ. د کاروبار په ترڅ کې ډېر بې بنسټه دروغ راپسې وویل شول او ډېرې بېځایه خبرې مې واورېدې؛ خو ما دې ټولو ته اجازه ورنه کړه چې زما پر بریاوو منفي اغېز پرېږدي. په داسې وختونو کې له ځان سره وایم، دا غیبتونه، دروغ، منفي خبرې او لنډفکرونه د دوی خپل کار دی او پر ما هېڅ اړه نه لري. خپلو کارکوونکو ته مې ښودلي چې دا لیدلوری تعقیب کړي. له منفي خبرو تېرې شي او په هېڅ پسې بد ونه وایي، ان که هغوی ستاسو بد غوښتي وي.

**ستا په اند نوښتګرې او کاروبار لرونکې ښځې تر نورو زیات څه شي ته اړتیا لري؟**

زما په اند دوی د مثبتو ښځو ډلې ته اړتیا لري. که ما مې په ژوند کې مثبت او زړه سوانده ملګرې نه درلودای، هېڅکله به اوسنې ځای ته نه وی رسېدلې. هر کله به چې دوه زړه کېدم، له دوی به مې مرسته غوښته او وړاندیزونه به مې یې عملي کول.





## له وېرې او ډار سره څنګه مبارزه کوې؟

وېره او ډار مې د ژوند تر ټولو بد لاملونه دي. له وېرې سره مخامخېدل ښايي پر هر چا بېل اغېز ولري. پر ما هم همداسې ده. زه له ژوند سره رښتينې يم او تل مې هڅه کړې چې وېرې پر ځان ومنم. له نورو نه د مرستې په غوښتنې نه شرمېږم. ځينې وخت په ډېرو ښکاره الفاظو له خپلو ملګرو غواړم چې له دې پړاوونو نه د وتلو لپاره زما سپر شي او ډار مې له منځه يوسي.

## عادي ورځې دې څنګه تېروې؟

که رښتيا راباندې وايې، د عادي کلمه ما ته يو شان ګونګه ده. کله چې له کارځايه وځم. نو ټولو خواوو ته ځان رسوم. کله ټلويزوني خپرونو ته ځم، کله معاينه خانې ته ورځم، کله پوهنتونونو او څېړنيزو مرکزونو ته، خو ډېری وخت د سينګار او ارايش په غونډو کې ګډون کوم، چې وروستي او نوي سينګار توکي وپېژنم.

## کوم شی تا ته ډېر الهام ښونکی دي؟

د ژوند سفر ما ته الهام ښښي. زه پوهېږم چې دا سفر يوازې پر ما پورې اړه لري او له خدايه مننديه يم چې دا شان فکر يې راکړی او د دې سفر په ترڅ کې مې له ډول ډول خلکو سره مخامخ کوي. عکاسي مې ډېره خوښېږي او په ټولنيزو رسنيو کې مې له څارونکو مننه کوم. د دوی شتون ما ته انرژي ښښي او ځينې وخت نورې سوداګرې زما له لارښوونو ګټه اخلي چې کاروبار يې پرمختګ وکړي.

## پوهېږم چې پرایډ انډ ګلوري شرکت دې په دې وروستیو کې پرانیستی دی، د دې شرکت په اړه راته لږ څه ویلی شې؟

مننه چې ودې پوښتل. دا شرکت مې د ۲۰۱۵م کال په مني کې پرانیست. وړاندې تر دې چې د دې شرکت پرانیستل عمومي اعلان کړم، کابو یو نیم کال مې یې پر طرحې کار وکړ. په اصل کې پرایډ انډ ګلوري شرکت د سینګار او نورو توکو د تولید لومړنی پوهنتوني شرکت دی. په دې مانا چې موږ پوهنتونونو او څېړنیزو مرکزونو ته توکي تولیدوو او دوه سلنه ګټه یې د خدمت رسونې هغو مرکزونو ته ورکوو چې په ځواکونو کې راسره دي. زه او شریکان مې د څېړنیزو مرکزونو جواز لرو او په داسې وضعیت کې د شرکت چلول اسانه خبره نه ده.

## د نوې سوداګرۍ رامنځته کول څنګه دي؟

له یوه ځانګړي نوښت سره د نوې سوداګرۍ او کاروبار رامنځته کول، ستونزمن کار دی. که څه هم یو څل مخکې مې د شرکت کار کړی و خو بیا هم ستونزمن و. موږ که هر څو تجربه ولرو، خو په نوې لار کې تل له ځینو ناویلو خبرو سره مخامخېږو. له پوهنتونونو او څېړنیزو مرکزونو سره کار کول ډېرې ستونزې لري. ډېرې خواوې باید اصلاح او بدلې شوې وي. خو ما یې له هرې شېبې خوند واخیست. زه پر نویو تجربو مېینه یم. د یوې نوښتګرې په توګه دا زما د کسب او کار یوه برخه ده.

## کوم شی د انګېزې په ساتلو کې درسره مرسته کوي؟

د نویو شیانو رامنځته کول او له هغو مثبتو ملګرو زده کړه چې زه پرې ګرانه یم او موخو ته مې درناوی لري.

## که درته ووایم چې کاروبار لرونکو ښځو ته سپارښتنه وکړې، نو هغه به څه وي؟

هېڅکله د نورو منفي فکرونو ته پاملرنه مه کوئ. نه وایم چې بې ادبې واوسئ، خو خپل درناوي او ادب ته دومره هم اجازه مه ورکوئ چې تاسو له خپلې لارې منصرفې کړي. خپله لېوالتیا او شور خوندي وساتئ او د موخو د ترلاسه کولو لپاره مو د زړه له تله کوښښ او مبارزه وکړئ.

د نجونو راز: یوې بلې ته باور ورکول

ستاسو په اند د یوې ښې ملګرې ځانګړنې کومې دي؟

............................

د بریالیو راز: یادښتونه

له دې خپرکي مو کومې نوې خبرې زده کړې؟

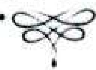
______________________________

______________________________

______________________________

______________________________

______________________________



# نهم څپرکی
# د بلنې کارټ ته مه په تمه کېږئ

که په هیلو پسې مو په خپله لاړې نه شئ، هېڅکله به یې ترلاسه نه کړئ. که مو پوښتنه ونه کړه، ځواب تل منفي دی. که مخ پر وړاندې گام کېنږدئ، په هماغه ځای به دربدلې پاتې وئ.

*(نورا رابرټز)*

د کتاب له پیل نه تر اوسه مې په وار وار د باورونو او لیدلوري له بدلون نه خبرې وکړې، خو دا ټول بدلونونه هغه مهال ستاسو په بریا کې ونډه لرلی شي چې تاسو ځانونو ته ټکان ورکړئ.

د نوښتگرو او نورو ښځو تر منځ، چې یوازې خوبونه ویني، توپیر دا دی، چې بریالۍ ښځې خپل وخت بېځایه نه تېروي. دوی د هیلو پوره کولو لپاره شپه او ورځ نه پېژني، مناسب وخت ته نه په تمه کېږي، بلکې هره شېبه ځانته مناسبوي. فرصتونه برابروي او له ځایه یې پورته کېږي. دوی هماغه مهم ایمېل استوي، هماغه ضروري ټلېفوني اړیکه نیسي. دوی یو ځلې نه، بلکې زر ځلې هڅه کوي. د ماتې د منلو پر ځای، لاډېر زیار باسي. کله چې نور ویده وي، دوی کار کوي. رخصتۍ په پام کې نه نیسي. د زړه غږ ته یې غوږ اېږدي او له هرې ساه سره یې خپلې موخې څاري. بریالۍ ښځې د بلنې کارټ ته نه په تمه کېږي، بلکې دوی په خپله ځان د بریا مېلمستیا ته بولي.

زه په جرأت سره وایم چې د کاري ژوند ټول فرصتونه مې په خپله رامنځته کړي. که ټول مې نه وي کړي، نو داسې اړیکې مې جوړې کړې چې له امله

يې فرصتونه رامنځته شوي، په سوداګرۍ او نوښت کې تر ټولو مهمه دا ده چې هر تخم په ډېرې پاملرنې او هوښیارۍ وکرې. نوښت د مشهورېدو، ډېرې ګټې او مؤثرو لاسته راوړنو په مانا نه ده< کله چې نوښتګرې واوسئ، ټول مو ځاري، نو تر ټولو غوره دا دی چې کوټلي او کلک ګامونه پورته کړئ.

## د تر ټولو غوره شیانو لاسته راوړلو هڅه وکړه.

زه هېڅکله د کامیابۍ خوب نه وینم، بلکې د ترلاسه کولو لپاره یې زیار باسم.

*استبي لوډر*

د ډېرېو معیارونو له مخې زه پر کار روږدې ښځه یم. زه د اونۍ اووه ورځې کار کوم. تل مې پېرېدونکو ته نوي شیان وړاندې کوم. کارونه مې په هره سیمه کې خپروم. ان د رخصتیو پر ورځو هم کار کوم. سهار وختي پاځېږم او تر قهوې څښلو مخکې کار پیلوم. ډېری وخت نیمه شپه را ویښېږم، په ټولنیزو رسنیو کې مې د ځارونکو ایمېلونو او نظرونو ته ځواب ورکړم. زه ښه پوهېږم چې بریا مې سل په سلو پر ځان پورې تړلې ده.

زما کار ما ته ستړی کوونکی او ځوروونکی نه دی. ځکه زه هغه کار کوم چې مینه ورسره لرم. که څوک د خپلو موخو ترلاسه کولو کلک هوډ ولري او هغه کار ترسره کړي چې مینه ورسره لري، نو سهار وختي پاځېدل به ورته یوه ډالۍ وي. دا چې لوستونکي مې له کتابونو سره مینه لري او په ښوونیزو پروګرامونو کې مې نوملیکنه کوي، ډېر خوند راکوي. تل ځانته یادوم چې



ځومره سختې او اوږدې لارې مې وهلې چې اوسني ځای ته رسېدلې یم او د هرې تېرې شېبې شکر ادا کوم.

له دې ټولو خبرو مې مقصد دا نه دی چې ګواکې ارام مه کوئ، سفرونو ته مه ځئ او له مېلو خوند مه اخلئ. خو که ګومان کوئ چې پر بریالی ښځې بدلېدل اسانه خبره ده او په بې باکۍ ورته رسېدلې شئ، نو تېروتې یئ. د کاروبار په لومړیو ورځو کې مو باید ټوله انرژي او وخت کار ته ځانګړي کړئ.

کله مې چې لومړی ځل د لاربنودې په توګه کار پیل کړ، نو ټوله ورځ مې په (ام تي وي) کې کار کاوه. که ربښتیا راباندې وایئ، زه داسې مدیره وم چې ګڼ مسوولیتونه ور د غاړې وو. شل کسیزه ډله مې مدیریت کوله او ډېر کارونه مې ترسره کولو ته لرل. هغه میاشتې چې د لاربنودۍ جواز اخیستلو ته نږدې کېدم، ډېرې سختې وې. د ورځې اته ساعتونه مې کار کاوه او د ورځې درې ساعته مې له بروکلین نه تر منهټن پورې لاره وهله. بیا به کورته رسېدم، ډوډۍ مې خوړله او په اونۍ کې دوې شپې به مې درې ساعته د لاربنودۍ په ټولګیو کې ګډون کاوه. نورې شپې به له ټولګیوالو سره د ستونزو او لاربنوونو په شریکولو تېرېدې. د بلاګ تنظیم او پر مخ بیول مې هم پر غاړه لرل؛ خو د دې ټولو هڅو او کوښښونو هره ثانیه قیمتي او ارزښتمنه وه. زه پوهېدم چې غواړم لاربنوده شم او پر دې هم پوهېدم چې غواړم ام تي وي خوشې کړم. له ام تي وي څه زما د تېښتې پلان جوړ شوی و.

د لومړي ډیپلوم په اخیستلو سره مې لاربنودي پیل کړه، خو لا هم په ام تي وي کې پر کار بوخته وم، خو چا چې لاربنوونې ته اړتیا لره، هغوی به مې مازدیګر یا د اونۍ په پای کې لیدلې. د خپل لومړي کتاب لیکل مې هم





هماغه وخت پیل کړل او هره شېبه به چې وزګاره وم، ګټه مې ترې اخیسته، تر څو هیلې مې پر واقعیت بدلې کړم. له دوستانو سره مې ساتېري او لیدنې کمې کړې او نور مې ټلویزون نه کاته.

که اندېښمنې یئ او ګومان کوئ چې د کاروبار پر لاره اچولو ته وخت نه لرئ نو له سره فکر پرې وکړئ. تاسو کولی شئ، ډېرې بې ځایه کارونه مو کم کړئ. یو ساعت وختي له خوبه ویښې شئ او د ټولنیزو رسنیو څارل کم کړئ. پر ځای د دې چې نیمه شپه په انټرنېټ کې بوختې وئ، ښه ده چې پر نویو طرحو فکر وکړئ یا یو نوی شی وڅېړئ. د اونۍ یوازې یوه یا دوې شپې مو همداسې مدیریت کړئ. موږ ټولې د ورځې په ترڅ کې دا شان ځانګړي ساعتونه لرو. له دغو ساعتونو نه ګټه اخیستنه زموږ په واک کې ده او په یاد لرئ هره ټاکنه او انتخاب پر موږ پورې تړلی دی.

## د ځان لپاره کمپاین وکړئ.

تاسو تر ټولو خوږه، پخه او ښکلې مېنه کېدای شئ خو ورته وخت کې داسې څوک هم کېدای شئ چې له منې کرکه لري. ډیټا فونټېز

یو ځل یوه ښځه راته راغله او ویې ویل چې په غونډو کې له خبرو کولو وېرېږم، ځکه ګومان کوم چې ټول راته په ځوروونکي نظر ګوري. زما ځواب ورته څه و؟

که ته په خپله داسې ګومان کوې چې ځوروونکې یې، نو نور به ستا په اړه څه فکر کوي؟ ګرانو مېرمنو! وېره او ډار تل ځوروونکې ده او تاسو باید پرې برلاسې شئ. داسې چلند وکړئ چې نور درپسې ووایي: (دا پر ځان او کارونو



یې باور لري او هڅه کوي ورځ تر بلې یې ډېر خلک وپېژني.) دا هغه برېښنایي څپې دي چې باید خپرې یې کړئ. د نوښتګرې او پیاوړې ښځه یوه ځانګړنه دا ده چې خپلې کړنې په تر ټولو غوره بڼه نورو ته وړاندې او بیانوي. که تاسو د خپلو کارونو د کمپاین لپاره نور کسان لرئ، بیا هم باید لومړی خبرې یې تاسې پیل کړئ او تل مخکښې واوسئ.

تاسو باید دومره پر ځان باور او جرأت ولرئ چې خلکو ته خپلې لاسته راوړنې بیان کړی شئ او دا هم ورته وویلی شئ چې دا کتاب یا محصول چې تاسو رامنځته کړی، څومره ګټور دی. دا کار ډېر سخت هم نه دی. نوښت وکړئ او ځان ته ډاډ ورکړئ چې هره کړنه مو سل په سلو نه، بلکې دوه سوه په سلو سمه او مناسبه ده. هر شی چې ښه احساس نه درکوي، پرې یې ږدئ. له یوازې کار کولو بېزارې یئ؟ خوشی یې کړئ. له فزیکي کاروباره ستړې یئ؟ انلاین کاروبار پیل کړئ. کار ته مو جالبیت وبښئ، چې خوند ترې واخلئ.

کله چې له نورو ښځو سره د خپلو کارونو په اړه خبرې کوو، نو زړه کې مو یو ډول شور او لېوالتیا راپارېږي. زه په خپله همداسې یم. کله چې د ورځنیو کارونو په مې اړه غږېږم، دومره انرژي راکې پیدا کېږي، چې په ډېر ډاډ او باور سره یې دوی ته لېږدوم. زه پوهېږم چې په دې کار سره مې د نورو ښځو ژوند بدلوم. دا کار جبري نه دی، بلکې برعکس، له شور او لېوالتیا ډک دی. زه خپل هغه مسوولیت چې را دغاړې دی، په رښتینولی ترسره کوم.

که پر ځان باور نه لرئ، نو هغه دوستانو مو راټول کړئ چې ستاسو ملاتړې دي، د ځان په اړه له دوی پوښتنې وکړئ. ځینې وخت د یوې ښې ملګرې کوچنی ډاډ او یادونه زموږ پر ځان باور بېرته راژوندی کولی شي.

## د بریالیو راز: راز

ځان لوړو پوړیو ته ورسوئ. د یوې نوښتګرې او بریالۍ ښځې تر ټولو قوي وسیله دا ده چې لوړې موخې ولري.

## د نجونو راز: رازسپړنه
## د کورونو ډیزاینره اشلینا کاپوسټا

باید ووایم، وړاندې تر دې چې اشلینا ته ایمېل واستوم او له نږدې ورسره وپېژنم؛ د دې په اړه مې عجیب حس درلود. تل مې یې وبلاګونه لوستل او ستایل. د ۲۰۱۴م کال په پای کې، کله چې زه د خپل نوي کاروبار پر پراختیا بوخته وم، نو اړیکه مې ورسره ونیوله، چې ترې وپوښتم، زړه یې غواړي چې په راتلونکې کې له ما سره همکاره پاتې شي. هغه ورځ زموږ له ښو ورځو یوه وه. تر هغې ورځې وروسته موږ د یوې بلې ډېرې ښې ملګرې شوو او سره له دې چې په بېلو ښارونو کې ژوند کوو، سره په اړیکه کې یو. له یوې بلې مشوره اخلو او یا د ایمېل او ټلیفون له لارې احوال اخلو.

اشلینا جالب داستان لري. ډاډه یم چې د مرکې له لوستلو به یې خوند واخلئ.

## د ځان په اړه دې راته ووایه!

زه د لاس انجلس او نیویارک ښارونو نجلۍ یم. زما اصلي دنده نوښت رامنځته کول دي. خو پر سفر، هنر او داخلي طراحۍ مېینه یم. په تګزاس



کې، په یوې اسپانیایی - مجاري کورنۍ کې لویه شوې یم. که رښتیا ووایم، کورنۍ مې ډېر د امریکایانو فکر نه لري او همدا لامل شو چې د امریکایي اوسېدو خوب له سره وباسم او خپل رښتیني خوبونه او هیلې وڅارم.

## چا انګېزه درکړه چې د ډکوریستا وبلاګ پر لاره واچوئ؟

زه مې له نیکه سره ډېره نږدې او صمیمي وم. د هغه خوښېدل چې لیکواله شم. په خپله دی هم لیکوال، عکاس او نوښتګر و. ده به تل ویل چې دا ارث په ما کې هم دی. کله چې مړ شو، نو پوهېدم چې باید لیکواله شم، خو پر لیکوالۍ نه پوهېدم. د همدې لپاره د طراحۍ ښوونځي ته لاړم. د جولي او جولیا د فلم تر لیدو وروسته مې پرېکړه وکړه د کور طراحۍ په هکله وبلاګ جوړ کړم.

## د ډکوریستا وبلاګ موخه څه ده او له کومې پیدا راغلی؟

د کلونو په ترڅ کې زما د وبلاګ موخې هم بدلې شوې. کله مې چې په لومړیو کې پیل وکړ، نو په انلاین رسنیو کې راګېره وم. هر شپه به تر دربیو وینبه پاتې کېدم او نور وبلاګونه مې کتل او لوستل. لیکنښې مې یې کتلې او متونه مې یې لوستل. بیا مې له ځان سره پرېکړه وکړه، کوم کارونه چې نور کوي، زه یې باید ونه کړم. زما زړه ویل، داسې کار وکړم چې بل هېڅا نه وي کړی. د ډیکور، ډیزاین او طراحۍ په اړه ډېر وبلاګونه موجود وو او په هېڅ یوه کې یې زما په زړه شی نه وو. ما د کورونو او د ژوند د سبک د ښایسته کولو پر هنر فکر کاوه. تر کلونو هڅو او زیار وروسته پوه شوم چې زما رښتینې

موخه له نورو سره مرسته ده، څو په کوم ځای کې چې ژوند کوي مینه ورسره ولري. زه ډاډه یم چې ستاسو اوسنی ژوند، ستاسو د کور او ژوند د سبک هېنداره ده.

## له وېرې سره څنګه مبارزه کوې؟

اجازه راکړه چې همله یې درته ووایم. زه مانوي نجلۍ یم. د پاک خدای پر ځواک باور لرم. زه پر دې باور یم چې زموږ فکرونه زموږ د ژوند پر پېښو بدلېږي. تل ځان ته وایم، ټول هغه شیان چې وینم، هماغه څیزونه دي چې په اړه مې یې فکر کاوه. له همدې کبله ډېره هڅه کوم ټول منفي خو کوچني فکرونه چې غواړي راته دروغ ووايي له منځه یوسم. هره ورځ له ځان سره مثبت او تاکیدي عبارتونه تکراروم. باید ووایم چې وېرې ته تسلیمېدل اسانه دي. خو زه هوډمنه یم چې وېرې ته اجازه ورنه کړم، پر ما برلاسې شي. ما له ځان سره ژمنه کړې چې له ځان سره مینه ولرم او ژمنې مې هېرې نه کړم.

## ایا د کار او ژوند تر منځ دې توازن لرې؟ که هو، نو دا تـوازن دې څنګه ساتلی دی؟

که رښتیا ووایم نه. کوم خاص تعادل نشته. زه مې پر کار میینه یم. له پخوا یې ویلي، که له کوم کار سره مینه ولرې، نو ترسره کول یې (کار) نه شمېرل کېږي او دا واقعیت دی. زما دومره کار خوښېږي، چې له ترسره کولو یې نه ستړې کېږم. ان کله مې چې له کورنۍ او ملګرو سره وم، زه د هنر، طراحۍ،



کور او... په اړه غږېږم او دوی ته لارښوونې کوم. ځان باید ډاډه کړم چې کورنۍ مې له کاري ژونده لرې ونه ساتم. تر کلونو کار وروسته زه پوه شوم چې ځانته پاملرنه مې تل شاته پرېږدم. نورو ته تر ځان لومړیتوب ورکوم. خو په دې وروستیو کې، هر سهار، لس دقیقې وخت ځانګړی کوم. شمعه بلوم، پنځه دقیقې لاس په دعا کېږم او پنځه دقیقې مې هیلې لیکم. دا کار مې پر ورځني عادت بدل شوی او د ژوند تعادل مې یې ساتلی دی.

## ستا په نظر، کاروبار لرونکې ښځې کومې ځانګړنې تـه ډېره اړتیا لري؟

ځان پېژندنه! د وخت په تېرېدو پوه شوم چې ما د ژوند ټول باید او نباید د نورو د غوښتنې پر بنسټ تنظیم کړي دي. دا کار سم نه دی. باید ذهن مو ارامه کړو. ځینې وختونه په یوازې تېر کړو او د خپلې لېوالتیا او غوښتنو اصلي سرچینه ومومو. زه په لویه کورنۍ کې لویه شوې یم او هېچا زما باورونو ته چنداني ارزښت نه ورکاوه. په رښتیني توګه د ځان پېژندل سبب شول چې د بریا کلي لاس ته راوړم.

ښځې څه شي ته ډېره اړتیا لري؟

څنګه چې دي هماغسې ځانونه ومني او لږ خواخوږۍ ته.

ښځې څه شي ته لږ اړتیا لري؟

له نورو سره د ځان پرتلنه او وېره.

اوسمهال کوم شی تا ته ډېره انګېزه درکوي؟

ملګري مې. له هغو ملګرو سره لیدنې ما ته الهام ښونکې دي، چې ګډې او ورته موخې لرو. زه ډېره لېواله یم چې د ژوند په اړه مې له نږدې دوستانو سره





ژور بحثونه وکړم. دا بحثونه راسره مرسته کوي چې نوې لیدلوري ترلاسه کړم او له نویو فکرونو الهام او انګېزه واخلم.

## کاروبار لرونکو ښځو ته کومه ځانګړې سپارښتنه لرې؟

هو. زه دوی ته وایم، چې ځانونه ومنئ. د ځان په اړه د نورو له قضاوتونو او خبرو مه وېرېږئ. تاکیدي عبارتونه ولیکئ او هغه تکرار کړئ. ځانته یوه لارښوده انتخاب کړئ. لوړې موخې وټاکئ. له نورو بریالیو یې زده کړئ او شخصي کاروبار ته مو پرمختګ ورکړئ.

## د بریالیو راز: راز سپړنه

## لیکواله او ویناواله، کونسولي نیشیموه

د کتاب له پیله مې هوډ و چې نهه مرکې به راټولولم. یانې تر هر څپرکي وروسته یوه مرکه. کتاب چمتو شوی هم و او ټاکل شوې وه چې خپرندویې ټولنې ته یې واستوم؛ خو په نیویارک کې، د غوره مېرمن په غونډه کې له کونسولي سره د اشنایی فرصت برابر شو. له هماغه شېبې مې چې ورسره وپېژندل، نو پوه شوم چې پر ما یې خپل جادویي اغېز پرې اېښی دی. همالته مې هوډ وکړ چې نوم یې په دې کتاب کې راولم. کله چې له کونسولي سره مخامخ شوم، نو دې لاس رانه کړ، بلکې مټ مې یې ونیوه او زه یې ملګرتیا ته وبللم. سترګې یې ځلېدې او ما په کې مینه، مهرباني او ګرانښت لیده. دا له هغو فعالو ښځو وه چې تر هغې ورځې مې لیدلې وې او له لیدو مې یې ډېر خوند واخیست.

خبرې یې ډېرې خوږې وې. هرې خبرې به مې یې زړه لړزاوه. کله چې پوه شوم کونسولي د ۱۹۹۴م کال د روانډا نسلوژنې پاتې شونې ده، ډېره یې تر اغېز لاندې راغلم. دې په هغه کال ډېر درد او غم زغملی. کورنۍ یې له لاسه ورکړې او په رښتیني توګه هغه یوازېنۍ کس وه چې تر دومره زړه بوږنوونکې پېښې وروسته ژوندۍ پاتې شوه او په دومره سختو شرایطو کې یې ژوند ته د نوې هیلې او امید په سترګه وکتل. کونسلي پرېکړه کړې وه د هغو زرګونو کسانو غږ شي چې نور ژوندي نه دي او خبرې نه شي کولی.

کونسلي د زړه ورتیا، مینې او ځواک سمبول ده. دا هغه ښکلې ښځه ده چې غواړم کیسه یې درته بیان کړم.

## د ځان په اړه دې راته ووایه!

زه کونسلي نیشیموه؛ لیکواله، انګېزه پاروونکې ویناواله او د روانډا نسل وژنې نه ژوندۍ راوتلې نجلۍ یم. د نړۍ په کوټ کوټ کې د ښځو د اغېزمنو مسایلو د پوهاوي د ډېروالي برخه کې کار کوم.

## کوم شی انګېزه درکړه، چې درد او غم دې پر موخې بدل کړې؟

کله چې د روانډا تاریخي نسل وژنې تر لویې پېښې وروسته ژوندۍ پاتې شوم نو له ځان مې وویل چې باید د دې پېښې د مړو غږ شم او د دوی هغه غږ او تجربې بیان کړم چې نور یې نه شي ویلی.

## شخصي موخه دې څه ده؟

زما شخصي موخه د ښځو په اړه د پوهاوي د کچې لوړول دي. په تېره بیا په ترینګلو او جنګي حالاتو کې پر ښځو جنسي تېرى تر ټولو بده وسله ده. زه هڅه کوم چې د دا ډول ناوړو پېښو په پوهاوي سره په راتلونکې کې ترې مخنیوى وکړم.

## د کتاب په اړه دې راته ووایه، کوم شي د دې کتاب لیکلو ته اړه کړې؟

زما کتاب (**د نسل وژنې د ژوندي پاتې شویو د درد، رنځ او هیلو داستان**) نومېږي. په دې کتاب کې مې د هغو کسانو تجربې لیکلې چې د ۱۹۹۴م کال د نسل وژنې په اړه یې لرلې دي. ټولې هغه پېښې چې زه، کورنۍ مې او زرګونه نور ټوټسیان ورسره مخامخ شوي یو، په دې کتاب کې یادې کړې دي. د دې پېښې هغه تجربې مې هم په کې ځای کړې، چې څنګه جنسي تېرى راباندې شو، پر ایچ ای وي ناروغۍ اخته شوم او له دې ټولو بدمرغیو سره سره مې څنګه بېرته ژوند ته د هیلې په سترګه وکتل.

## کله دې چې دا کتاب خپراوه، پر وېرې او ډار دې څنګه برلاسې شوې؟

که رښتیا راباندې وایې، ډېر زیات وخت یې ونیوه چې پر وېرې او ډار برلاسې شم. دا وېره مې هغو کسانو زړه ته اچولې وه چې یاده نسل وژنه یې پیل کړه.



د وخت په تېرېدو او د درملنې د بېلابېلو پړاوونو په سرته رسولو مې هوډ او هڅه وکړه چې روح او روان مې بېرته ورغوم، وېره مې له زړه وباسم او په ډاډه زړه د دغې نسل وژنې او قربانیانو په اړه کتاب ولیکم.

## نوښتګرې او کاروبار لرونکې ښځې په خپل کاري سفر کې کومې ځانګړنې ته اړتیا لري؟

دوی باید پر ځان باور ولري او خپلې وړتیاوې وپېژني.

## کومې ښځې تا ته بېلګه یا الګو دي؟

اپرا وینفري، مایا انګلو، مور مې (ماري، جین موکامویزا) او ملاله یوسفزی.

## په عموم کې ښځې څه شي ته ډېره اړتیا لري؟

په عموم کې ښځې د حکومت (دولتونو) او ټولنې ملاتړ، پېژندنې او ساتنې ته اړتیا لري. دوی ته باید داسې چاپېریال برابر شي چې ځانونه په کې خوندي احساس کړي. ښځې او نر ته باید د زده کړو برابر حقونه ورکړل شي او دواړو ته یو شان درناوی وشي.



## که در نه غوښتنه وشي چې نوښتګرو او کاروبار لرونکو ښځو ته سپارښتنه وکړې، نو دا سپارښتنه به څه وي؟

هېڅکله له نارینه سیالانو مه وېرېږئ. پر کاروبار مو تمرکز وکړئ، وخت ورته ځانګړی کړئ. ډاډه اوسئ په هڅې او زیار سره به داسې لاسته راوړنې ولرئ، چې تمه مو یې نه لرله.

د نجونو راز: یادښتونه

له دې څپرکي مو څه شی زده کړل؟

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________



# وروستۍ خبرې

ډېر ښه، مبارک. هر څه عالي وو. تا د بریالیو نجونو راز وسپړه او ترلاسه دې کړ. هیله ده، دا کتاب درسره مرسته وکړي چې خوبونه دې رښتیا کړې او هغه دنده ترلاسه کړې چې مینه ورسره لرې. که ځان یوازې احساسوې، هیله ده داسې څوک وموموې چې ملاتړ دې وکړي. که د ژوند دوام ته کومه انګېزه نه لرې، هیله ده یو ځل بیا دې د ژوند شور ترلاسه کړې او هیله ده پر دې هم پوه شې، کله چې ښځې د یو بل تر څنګ واوسي، یوه بله ملاتړ کړي، مثبته انرژي ورکړي، نو کولی شي په ډېرې ځواکمنتیا سره خپلې وړتیاوې نورو ته وښيي.

له تا غواړم چې دا کتاب تل له ځان سره وساتې. هر کله دې چې انرژۍ ته اړتیا وه، نو را خلاص یې کړې او څو مخه یې ولولې. دا کتاب تا ته د یوه لارښود په توګه تمامېدی شي، چې وړتیاوې دې وپېژنې. تر هغې چې دې کتاب ته اړتیا لرې، لوله یې. کله چې پوه شوې، نور دې نه دی په کار، نو هغو ملګرو ته دې یې ډالۍ کړه چې پېژنې یې او دربانديې ګرانې دي.

په مینې او مننې

کارا

# د لیکوالې په اړه

کارا الویل لیبا امریکایی لیکواله ده، چې کتابونه یې د نړۍ د ډېرو پلورل شویو کتابونو په کتار کې ځای لري. د دې تر څنګ کارا بریالۍ ویناواله، د ژوند لارښوده او د خواږو رژیم وبلاګ رامنځته کوونکې ده، چې موخه یې د ښځو ملاتړ دی. دا غواړي ښځو ته وښیي چې پر ژوند برلاسې شي، هره ورځ په لېوالتیا او خوښۍ پیل کړي او هر شي ته په مثبت نظر وګوري. لیبا ښځو ته وايي چې ځانونو ته درناوی ولري او خپلو خوښیو ته لومړیتوب ورکړي.

کارا الویل لیبا، په تېرو درېیو کلونو کې د امازون ویب سایټ پنځه ډېر پلورل شوي کتابونه لیکلي دي. د کارا بریالي فعالیتونه د دې سبب شوي چې ګڼ شمېر ښځې یې ښوونیزو پروګرامونو ته ورشي او ګډون په کې وکړي. دا تر ډېره په ټلویزونونو او ټولنیزو رسنیو کې په دې موخه او لارښوونه را څرګندېږي، چې ښځې څنګه پر خپلو وېرو برلاسې شي او د یوه ښکلي ژوند د رامنځته کولو لپاره لستوڼي بډ وهي.